skoðun 14

2 SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Allt
Heilsa og næring

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Miðvikudagur
18. janúar 2012
15. tölublað 12. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup júlí - september 2011

Beðið fyrir einingu
Alþjóðleg bænavika hefst í dag.
tímamót 18

007 og Sinfó í Hörpu
Valinkunnir söngvarar taka þátt í James Bond-veislu Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Hörpu.
menning 24

Verða slagsmál
Ísland mætir Noregi í afar mikilvægum leik á EM í handbolta í dag.
sport 30

veðrið í dag

STORMUR eða hvassviðri sunnan- og suðaustanlands en annars hægari vindur. Snjókoma eða éljagangur um mestallt land. Hiti nálægt frostmarki.

VEÐUR 4

Meirihluti íslenskra fyrirtækja rekinn með tapi á síðasta ári

Á hverju ári frá 1998 hefur um helmingur félaga á Íslandi verið í taprekstri. Tæplega 13 þúsund félög skiluðu tapi árið 2011 og tæplega 12 þúsund skiluðu hagnaði. Tvö þúsund félög voru ekki með neinn rekstur.

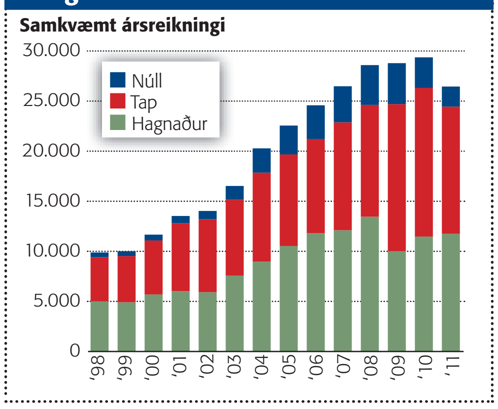
ATVINNULÍF Á hverju ári er um helmingur fyrirtækja hér á landi rekinn með tapi. Þetta kemur fram í tölum frá ríkisskattstjóra, sem sýna rekstur fyrirtækja frá árinu 1998. Það ár voru 5.038 fyrirtæki rekin með hagnaði en 4.391 með tapi. Stærra hlutfall fyrirtækja er nú rekið með tapi; árið 2011 voru þau 12.693 en þau sem rekin voru með hagnaði voru 11.762.

Þetta er þó ekki í fyrsta skipti á tímabilinu sem fleiri fyrirtæki eru í taprekstri en þau sem skila hagnaði. Árið 2001 voru 6.043 fyrirtæki rekin með hagnaði en 6.792 með tapi og árið 2002 voru fyrirtæki í taprekstri einnig fleiri en þau sem skiluðu hagnaði.

Árið 2008 voru 13.475 fyrirtæki á Íslandi rekin með hagnaði, en 11.148 með tapi. Síðan þá hafa fyrirtæki í taprekstri verið umtalsvert fleiri en þau sem skiluðu hagnaði.

Skúli Eggert Þórðarson ríkisskattstjóri segir athyglisvert að hlutfallið sé tiltölulega svipað á árabilinu. „Það munar ekki miklu.

Félög flokkuð eftir rekstrarafkomu



Hlutur þeirra sem tapa eftir hrunið eykst aðeins, en ekki í það miklum mæli. Þetta sýnir líka að það er fullt af fyrirtækjum í ágætis rekstri."

Ekki er tekið tillit til hve mikill tapreksturinn er eða hagnaðurinn í þessum útreikningum. Skili félag einni krónu eða meira í tap fer það í viðkomandi flokk og hið sama gildir um hagnaðinn.

Tekjuskattskyldum félögum hefur fjölgað gríðarlega mikið á síðustu tveimur áratugum. Árið 1993 voru þau 9.568 en árið 2011 voru þau 36.837. Munar þar mestu um fjölda eignarhaldsfélaga. Þau voru fyrst skráð árið 1996 og voru þá 1.367. Í fyrra voru þau 32.662.

Fjöldi félaga sem eru skráð er ekki í neinum rekstri og skilar því engum hreyfingum, hvorki tapi né hagnaði. Þeim hefur þó fækkað undanfarið, voru 2002 árið 2011 en flest árið 2007, þegar þau voru 4.087.

„Þetta segir okkur að fyrirtæki kúra, þau eru tekin úr rekstri eða eru ekki í rekstri en skila samt upplýsingum. Hugsanlega bíða þau með fjárfestingar," segir Skúli Eggert. Í mörgum tilvikum sé um að ræða eignarhaldsfélög. **- kóp**

FRAMKVÆMDIR VIÐ LAUGARBAKKA Miklar framkvæmdir standa nú yfir í Laugardalslauginni en þar er meðal annars verið að leggja hitalagnir og setja gúmmíefni í göngustígana. Sundlaugargestir létu framkvæmdirnar ekki hafa áhrif á sig í gær og fengu sér sundsprett í stillunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Eivör í afmæli Margrétar:

Söng berfætt fyrir drottningu

TÓNLIST Eivör Pálsdóttir segir að mikill heiður hafi verið að syngja fyrir Margréti Þórhildi Danadrottningu á sunnudaginn. Tónleikarnir voru haldnir í tónleikahöll Danska ríkisútvarpsins í tilefni þess að fjörutíu ár eru liðin frá því að hún krýnd drottning.

EIVÖR PÁLSDÓTTIR

Hin færeyska Eivör er sjálfstæðissinni og veit vel að skiptar skoðanir eru í föðurlandi hennar um danska konungsveldið. Þrátt fyrir það segist hún ekki vilja blanda saman pólitík og tónlist. „Hvað mig varðar þá snýst tónlist um tilfinningar," segir Eivör. **- fb** /sjá síðu 34

Erlendir aðilar hafa sýnt áhuga íslenskum fjármálafyrirtækjum:

Hlutur í Íslandsbanka í söluferli

VIÐSKIPTI Þrotabú Glitnis er með hlut sinn í Íslandsbanka í söluferli. Þetta kemur fram í tillögu um greiðslu forgangskrafna úr þrotabúinu sem send var kröfuhöfum Glitnis í gær. Glitnir á 95% hlut í Íslandsbanka sem nýverið sameinaðist Byr.

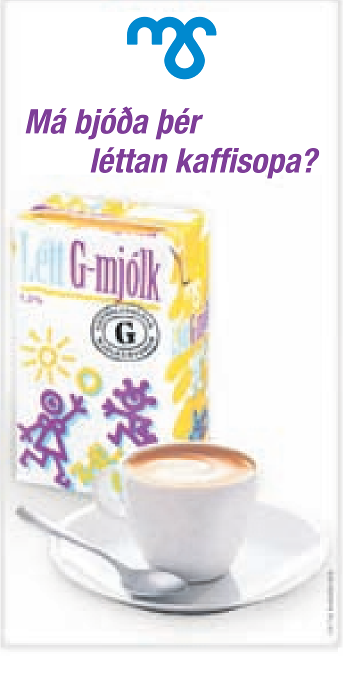
Orðrétt segir í tillögunni að „Ferli er í gangi vegna hugsanlegrar sölu hlutafjár Glitnis í Íslandsbanka. Ekki er vitað hvort Íslandsbanki verði seldur í íslenskum krónum eða í öðrum gjaldmiðlum eða hvort hann verði yfirleitt seldur".

> Það er í skoðun og enn alveg óvíst hvort það tekst eða ekki.
>
> STEINUNN GUÐBJARTSDÓTTIR
> FORMAÐUR SLITASTJÓRNAR GLITNIS

Svissneski bankinn UBS hefur aðstoðað Glitni í umræddu söluferli. Allmargir erlendir bankar hafa sýnt áhuga á að kaupa Íslandsbanka. Heimildir Fréttablaðsins herma að á meðal þeirra séu kanadískir og norskir bankar.

Steinunn Guðbjartsdóttir, formaður slitastjórnar Glitnis, segir ekkert fast í hendi varðandi söluna á Íslandsbanka. Hún sé einfaldlega í ferli. „Það hefur lengi verið í athugun hvort hægt sé að selja Íslandsbanka. Það er í skoðun og enn alveg óvíst hvort það tekst eða ekki."

Slitastjórn Glitnis tilkynnti kröfuhöfum sínum í gær að hún ætlaði sér að greiða út allar forgangskröfur í búið fyrir lok febrúar næstkomandi. Um er að ræða fyrstu útgreiðslur til kröfuhafa Glitnis. **- þsj** /sjá síðu 4



SPURNING DAGSINS

Elvar, varð starfshópur ráðherra sér til minnkunar?

„Ef til vill, því lítið var gert með áhrif minka á minnkandi stofna svartfugla.“

Elvar Árni Lund. formaður SKOTVÍS er annar tveggja höfunda greinar þar sem starfshópur umhverfisráðherra er meðal annars gagnrýndur fyrir að meta ekki áhrif minks áður en lagt var til að veiðar á svartfugli yrðu bannaðar.

Erfitt væri að banna samkynhneigðum körlum að notfæra sér úrræðið:

Skiptar skoðanir um staðgöngu

ALÞINGI Erfitt yrði að ganga fram hjá samkynhneigðum karlmönnum ef staðgöngumæðrun í velgjörðarskyni yrði heimiluð. Það er mat Ragnheiðar Elínar Árnadóttur, fyrsta flutningsmanns þingsályktunartillögu um að vinna eigi frumvarp sem heimili staðgöngumæðrun.

Tillagan var rædd öðru sinni í þinginu í gær og verða greidd atkvæði um hana í dag. Skiptar skoðanir eru um málið þvert á flokka. Í tillögunni er hins vegar ekki gert ráð fyrir því að samkynhneigðir karlar fái rétt til að nýta sér staðgöngumæðrun.

RAGNHEIÐUR ELÍN ÁRNADÓTTIR

Í meirihlutaálitinu stendur að áhersla verði lögð á að það skilyrði verði sett að eingöngu sé hægt að nýta sér staðgöngumæðrun „ef konan getur ekki eignast barn af læknisfræðilegum ástæðum“.

Meirihluti velferðarnefndar lagði til að þingsályktunartillagan yrði samþykkt óbreytt en tvö minnihlutaálit bárust, annað frá Valgerði Bjarnadóttur, þingmanni Samfylkingarinnar, og hitt frá Eygló Harðardóttur, þingmanni Framsóknarflokksins. Auk þeirra tveggja stóðu svo Árni Þór Sigurðsson, þingmaður VG, og Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Hreyfingarinnar, að breytingatillögu. Sú tillaga gerir ráð fyrir því að starfshóp verði falið að skoða álitamál um staðgöngumæðrun, í stað þess að slíkur hópur undirbúi frumvarp sem heimili staðgöngumæðrun. **- þeb**

Danska leyniþjónustan:

Fylgjast með netumræðu

DANMÖRK Leyniþjónusta dönsku lögreglunnar, PET, hefur skipað sérstakan hóp sem á að fylgjast með umræðu öfgasinna á netinu.

Yfirmaður PET, Jakob Scharf, segir í viðtali við danska fjölmiðla að ekki sé ástæða til þess að lögreglumenn margra landa fylgist með sömu ofstækisfullu umræðunum ef þeir geta skipt verkinu á milli sín og upplýsingunum sem mögulega fást.

Lýsir Scharf þess vegna eftir alþjóðlegri samvinnu í leitinni á netsíðunum. **- ibs**

JARÐVARMI Ólafur Ragnar hvatti framkvæmdastjóra SÞ til að efla til samstarfs um nýtingu jarðvarma til að þurrka matvæli. MYND/EMBÆTTI FORSETA

Forsetinn hitti Ban Ki-moon:

Áhugasamur um heimboð

BESSASTAÐIR Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, fundaði með Ban Ki-moon, framkvæmdastjóra Sameinuðu þjóðanna, á Heimsþingi hreinnar orku í Abu Dhabi á mánudag.

Í tilkynningu frá embætti forseta kemur fram að Ban hafi sýnt mikinn áhuga á að þiggja boð forseta og íslenskra stjórnvalda um að heimsækja landið til að kynna sér nýtingu hreinnar orku, jöklarannsóknir, samvinnu á norðurslóðum og fleira.

Ólafur og Ban ræddu meðal annars nýtingu hreinnar orku og leiðir til að hamla gegn loftslagsbreytingum. **- bj**

Fimm lík fundust til viðbótar:

Skipstjóri fór of fljótt frá borði

ÍTALÍA, AP Fimm lík fundust til viðbótar í gær í skemmtiferðaskipinu Costa Concordia, sem strandaði við Ítalíu um helgina. Þar með hafa 11 lík fundist, en alls er 29 manna saknað.

Þá var í gær birt hljóðupptaka, þar sem Francesco Schettino skipstjóri heyrist neita tilmælum landhelgisgæslunnar um að snúa aftur um borð í skipið til að hjálpa til við björgunarstörfin.

Schettino, sem áður sagðist hafa farið síðastur manna frá borði, hefur verið ákærður fyrir manndráp. **- gb**

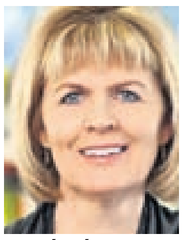
Neftóbak kann að heyra sögunni til

ÁTVR hættir innkaupum á dönsku neftóbaki meðan beðið er niðurstöðu um hvernig beri að aðgreina munn- og neftóbak. Fjöldi fólks tekur neftóbak í vörina. Mögulega þarf að heimila munntóbak eða banna neftóbak með öllu.

VIÐSKIPTI Til greina kom að stöðva alla sölu á reyklausu tóbaki á meðan skorið yrði úr um hvernig aðgreina megi fyllilega munn- og neftóbak. „Það voru allir möguleikar skoðaðir,“ segir Sigrún Ósk Sigurðardóttir, aðstoðarforstjóri Áfengis- og tóbaksverslunar ríkisins (ÁTVR).

Niðurstaða ÁTVR varð hins vegar að halda áfram sölu á íslensku neftóbaki en tilkynna Rolf Johansen & Co. (RJC) að hætt verði innkaupum á reyklausa tóbakinu Lunda. Þá verða ekki teknar í sölu nýjar tegundir á meðan úr því verði skorið hvort þessar vörur séu í raun munntóbak frekar en neftóbak.

Íslenska neftóbakið var þar til í fyrrahaust eina reyklausa tóbakið á markaði hér í um 70 ár, en þá var hafin sala á Lunda sem RJC flytur inn frá Danmörku.



SIGRÚN ÓSK SIGURÐARDÓTTIR

„Margar vísbendingar eru um að reyklaust tóbak sé frekar notað í munn en nef, ólíkt því sem var á árum áður. Þetta á líka við um íslenska neftóbakið en líkur eru á að það sé í auknum mæli notað til töku í munn frekar en nef,“ segir í umfjöllun á vef ÁTVR. Samkvæmt tóbaksvarnarlögum má selja grófkorna neftóbak, en bannað að selja fínkornótt neftóbak og allt munntóbak.

ÁTVR hefur óskað eftir afstöðu velferðarráðuneytisins til málsins. Bent er á að skilgreiningar varðandi nef- og munntóbak séu óljósar og nái í gildandi lögum nær eingöngu til kornastærðar en ekki til rakastigs. „Rakastig getur hins vegar skorið úr um það hvort yfirhöfuð sé hægt að taka tóbakið í nef.“

Sigrún segir íslenska neftóbakið ekki bera skarðan hlut frá borði í samkeppni við Lunda og það ráði ekki ákvörðunum ÁTVR. Hins vegar hafi orðið mikil aukning í sölu neftóbaks undanfarin ár. „Við seldum árið 2010 25,5 tonn af neftóbaki og yfir 30 tonn 2011,“ bendir hún á.

Íslenska neftóbakið segir Sigrún hins vegar ekki geta notið einhverrar sérstöðu verði niðurstaða könnunarinnar sú að slík breyting hafi orðið á neysluháttum að það sé frekar notað í munn. Þá verði annaðhvort að heimila notkun munntóbaks eða banna neftóbakið alveg.

Sigrún segir að enn séu til í verslunum um mánaðarbirgðir af Lunda, en búist sé við að endanleg niðurstaða fáist í skoðun á lagaumhverfi reyklauss tóbaks eftir þrjá til fimm mánuði. **olikr@frettabladid.is**

Í HILLU TÓBAKSVERSLUNAR Hér getur að líta hefðbundið íslenskt neftóbak sem framleitt hefur verið frá 1940 við hlið nýja danska neftóbaksins Lunda sem verið hefur í sölu frá því í september í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

RJC fagnar framtaki ÁTVR

Ásgeir Johansen, framkvæmdastjóri Rolf Johansen & Co., segist fagna skoðun ÁTVR og stjórnvalda á því hvernig greina megi í sundur nef- og munntóbak. „Það stóð aldrei annað til hjá okkur en selja neftóbak og lögðum við á okkur töluverða vinnu með ÁTVR við greiningu á kornastærð áður en kom til þess að Lundi færi í sölu,“ segir hann. Hann segir nú hafa bæst við umsóknir um leyfi til sölu á alls kyns tóbaki sem sé meira í ætt við hið „sænska snus“ og henti ekki til töku í nef þrátt fyrir að vera grófkorna. „Þetta er spurning um rakastig í tóbakinu,“ segir hann og áréttar að öll lagaskilyrði um neftóbak hafi verið uppfyllt áður en Lundi fór í sölu.

Ásgeir segir hins vegar álitamál hversu langt löggjafinn eigi að seilast í setningu laga og reglna ef niðurstaðan sé sú að neytendur breyti vörunni sjálfir til að nota á annan hátt en upphaflega var til ætlast. Þekkt er að þeir sem kaupa grófkorna neftóbak væti í því með vatni eða öðrum vökva svo það henti betur til nota sem munntóbak. **- óká**

Forsprakki Vítisengla:

Varðhald staðfest í Hæstarétti

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest gæsluvarðhaldsúrskurð héraðsdóms yfir Einari I. Marteinssyni, forsprakka Vítisengla, að því er RÚV greindi frá í gærkvöldi.

EINAR MARTEINSSON

Einar var handtekinn á föstudag, grunaður um að hafa fyrirskipað hrottafengna árás á konu í Hafnarfirði.

Fjórir aðrir, þrír karlar og ein kona, sitja í gæsluvarðhaldi í tengslum við málið.

Ráðist var á konuna í tvígang, og var fyrri árásin sérlega hrottaleg. Var reynt að klippa af henni fingur, sparkað var í hana og hún barin auk þess sem ummerki ofbeldis voru á kynfærum hennar. **- shá**

HB Grandi á Akranesi:

Loðnuvertíðin komin af stað

SJÁVARÚTVEGUR Skip HB Granda, Ingunn AK, er nú á leið til Akraness með fullfermi af loðnu eða um tvö þúsund tonn. Þetta verður fyrsta loðnan sem Skagamenn fá frá því á vertíðinni í fyrra en síðast var tekið á móti loðnu hjá verksmiðjunni á Akranesi í marsmánuði í fyrra.

Að sögn Guðmundar Hannessonar, verksmiðjustjóra HB Granda á Akranesi, var alls tekið á móti um 30 þúsund tonnum af uppsjávarfiski til bræðslu hjá verksmiðjunni á árinu 2011.

Loðnuskipin eru að veiðum norðaustur af Langanesi en þar hefur verið ágæt veiði eftir að loksins gaf til veiða, og er loðnan farin að veiðast í nót. **- shá**

Bæjarstjórnarmeirihlutinn í Kópavogi fallinn vegna bæjarstjóramáls:

Ósætti um vinnubrögð ollu falli

KÓPAVOGUR „Þetta kom okkur mjög á óvart,“ segir Guðríður Arnardóttir, oddviti bæjarstjórnarflokks Samfylkingarinnar í Kópavogi, aðspurð um ákvörðun Hjálmars Hjálmarssonar, fulltrúa Næstbesta flokksins, að slíta meirihlutasamstarfi í bæjarstjórn í gær.

Ágreiningur var um hvernig staðið var að fyrirhugaðri uppsögn Guðrúnar Pálsdóttur bæjarstjóra og það varð til þess að upp úr slitnaði.

„Við í meirihlutanum áttum góðan fund um okkar samstarf á mánudag, en svo varð þetta niðurstaðan.“

Hjálmar segir leiðinlegt hvernig komið sé, þó hann taki á sig hluta ábyrgðarinnar.

„Við vorum fyrst og fremst ósátt við vinnubrögðin í þessu máli þó ekki hafi verið um málefnaágreining að ræða. Það var vegið að starfsheiðri Guðrúnar Pálsdóttur í þessu og við vildum ekki taka ábyrgð á þeirri framkvæmd.“

Guðríður sagði samstarfið hafa gengið ágætlega fram að þessu. Varðandi myndun nýs meirihluta segir Guðríður engar formlegar viðræður hafnar.

GUÐRÍÐUR ARNARDÓTTIR

HJÁLMAR HJÁLMARSSON

„Yfirleitt gerist þetta hratt og mér finnst líklegt að áður en dagurinn er úti [í dag] verði einhverjir farnir að tala saman, en hvort Samfylkingin verði þáttakandi í því, það hef ég ekki hugmynd um.“ **- þj**

Verslun
Ármúla 26

522 3000

hataekni.is

Opið:
virka daga
9.30–18
laugardaga
12–17

ÚTSALA ÚTSALA

Nokia C6-01

Nettur og kraftmikill snjallsími með 8 MP myndavél. Nokia Maps, 3G, WiFi og mjög góður skjár einkenna þennan vandaða síma. Uppfæranlegur í nýjustu útgáfu af stýrikerfinu.

Útsöluverð: 34.995
30% AFSL.
Verð áður: 49.995

002S7N6 / 002S7K9

501562

32" Toshiba LCD HD-Ready

32" HD Ready 1366 x 768 LCD sjónvarp frá Toshiba. Stafrænn DVB-T/C móttakari. 2 HDMI-tengi, USB 2.0 spilar jpeg og AVI-skrár.

Útsöluverð: 69.995
20.000 KR. AFSL.
Verð áður: 89.995

EM TILBOÐ

32AV833DG

42" LG LCD Full HD

LCD sjónvarp frá LG með 1920 x 1080 punkta upplausn. Stafrænn móttakari, USB 2.0, DivX HD og Infinite 3D surround (2 x 10W) hljóðkerfi.

Útsöluverð: 119.995
30.000 KR. AFSL.
Verð áður: 149.995

EM TILBOÐ

42LK450

32" LG LED HD Ready

HD-Ready LED sjónvarp frá LG með 1366 x 768 punkta upplausn. USB 2.0 með DivX HD stuðningi.

Útsöluverð: 109.995
20.000 KR. AFSL.
Verð áður: 129.995

EM TILBOÐ

32LV250N

Nokia 7230

Öflugur og góður 3G sleðasími í 2 litum. FM útvarp og tónlistarspilari auk 3.2 MP myndavélar og Bluetooth tengingar.

Útsöluverð: 14.995
44% AFSL.
Verð áður: 26.995

002P737 – 002Q547

Full búð af frábærum tilboðum

Allt að 80% afsláttur

42" Panasonic Plasma Full HD

EM TILBOÐ

TX-P42S30E

600 Hz Plasma sjónvarp frá Panasonic með 1920 x 1080 punkta upplausn. Stafrænn móttakari og USB-afspilun.

Útsöluverð: 129.995
20.000 KR. AFSL.
Verð áður: 149.995

PIPAR\TBWA • SÍA • 113067

47" LG LED PLUS 200Hz Full HD 3D

Glæsilegt Cinema 3D LED SmartTV sjónvarp frá LG. Full HD 1920 x 1080 p með TruMotion 200 Hz. DivX HD afspilun og fjögur HDMI tengi.

Útsöluverð: 349.995
100.000 KR. AFSL.
Verð áður: 449.995

EM TILBOÐ

47LW650W

CINEMA 3D
LG Smart TV

40" Sony LED Full HD

LED sjónvarp frá Sony með 1920 x 1080 punkta upplausn. X-Reality myndvinnsla sem tryggir skerpu og mýkt í hreyfingu. USB afspilun og DLNA tenging við tölvu.

Útsöluverð: 149.995
40.000 KR. AFSL.
Verð áður: 189.995

EM TILBOÐ

KDL40EX521BAEP

ÚTSALA

Mikið úrval farsíma og farsímaaukahluta með 30–80% afslætti

10% afsláttur er af öllum nýjum farsímum sem ekki eru á útsöluverðum
20% afsláttur er af öllum nýjum farsímaaukahlutum sem ekki eru á útsölu

Hátækni

GENGIÐ 17.01.2012

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	124,46	125,06
Sterlingspund	191,56	192,50
Evra	159,02	159,90
Dönsk króna	21,384	21,510
Norsk króna	20,732	20,854
Sænsk króna	17,987	18,093
Japanskt jen	1,6207	1,6301
SDR	190,21	191,35

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
219,7834

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Björn Bragi Mikkaelsson rústaði hús sitt á Álftanesi og féfletti fólk:

Húsbrjótur í 18 mánaða fangelsi

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjaness hefur dæmt Björn Mikkaelsson, sem rústaði hús sitt á Álftanesi á þjóðhátíðardaginn 2009, í átján mánaða fangelsi fyrir eignaspjöll og stórfelld fjársvik.

Maðurinn jafnaði húsið nánast við jörðu með beltagröfu til að mótmæla skuldastöðu sinni. Húsið var í eigu Frjálsa fjárfestingabankans og er tjónið af athæfinu metið á tugi milljóna. Frjálsi fjárfestingabankinn gerði hins vegar ekki skaðabótakröfu í málinu.

Björn er jafnframt dæmdur fyrir að hafa féflett þrjár manneskjur í meintum viðskiptum með einingahús. Björn rak félagið Sun House Ísland og fékk fólkið til að greiða sér samtals um fjórtán milljónir króna fyrir tvö finnsk einingahús sem hann skilaði aldrei og dómurinn telur ljóst að hann hafi aldrei haft burði til að afla sér. Björn er dæmdur til að endurgreiða þeim féð.

Þá er hann einnig fundinn sekur um skilasvik, með því að taka um fjórar og hálfa milljón út af reikningi Sun House Íslands þegar það stefndi hraðbyri í gjaldþrot og nota féð í eigin þágu. Loks er hann ákærður fyrir brot á bókhaldslögum, enda hélt hann lítið sem ekkert bókhald. **- sh**

ALLT Í RÚST Það stóð ekki mikið eftir af húsinu sem Björn Bragi hafði misst á uppboði eftir að hann lagði til atlögu við það. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

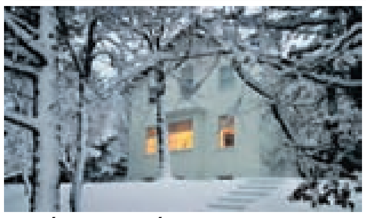
Rannsaka hættulega berkla:

Virðast ónæmir fyrir lyfjum

INDLAND, AP Indverskir læknar rannsaka nú sjúklinga með berklaafbrigði sem engin lyf virðast vinna á. Þrír hafa þegar látist úr þessari tegund berkla en læknar óttast ekki faraldur.

Reglulega hafa komið upp afbrigði af berklum sem eru ónæm fyrir einu eða fleirum af þeim sýklalyfjum sem venjulega eru notuð til að meðhöndla þennan lífshættulega lungnasjúkdóm.

Læknar hafa lengi óttast afbrigði sem sé ónæmt fyrir öllum sýklalyfjum. **- bj**



HÚS Útlánavextir Íbúðalánasjóðs ráðast af kjörum sem fást í útboði íbúðabréfa. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Breytingar hjá Íbúðalánasjóði:

Lækkar vexti á íbúðalánum

EFNAHAGSMÁL Íbúðalánasjóður hefur lækkað útlánavexti sjóðsins um 0,2 prósentustig (20 punkta). Lækkunin kemur í kjölfar útboðs á íbúðabréfum, að því er fram kemur á vef sjóðsins.

Útlánavextir íbúðalána með uppgreiðsluákvæði verða eftir breytingu 4,20 prósent, en þeir voru áður 4,40 prósent. Vextir lána án uppgreiðsluákvæðis verða 4,70 prósent, en voru áður 4,90 prósent. Vaxtaákvörðunin tók gildi í gær en útboðið sem lá til grundvallar ákvörðuninni fór fram í fyrradag. **- óká**

LÖGREGLUFRÉTTIR

Grasræktandi með vopn

Lögregla upprætti kannabisræktun í fjölbýlishúsi í vesturborginni í fyrrinótt. Þar var lagt hald á meira en tuttugu kannabisplöntur, og að auki stóra öxi og sverð. Sá sem ábyrgur var fyrir góssinu var heima þegar lögregla kom á staðinn og gekkst við öllu saman. Honum var sleppt að loknum yfirheyrslum.

LEIÐRÉTTING

Vegna mistaka í gögnum frá Orkustofnun voru rangar tölur notaðar til grundvallar frétt um húshitunarkostnað í Fréttablaðinu á mánudag. Rétt er að notendur sem fá niðurgreidda olíu til húshitunar greiða aldrei hærra verð en notendur í dreifbýli greiða fyrir rafhitun frá dreifiveitu.

Slitastjórn greiðir út 106 milljarða kröfur

Forgangskröfuhafar í þrotabú Glitnis munu fá kröfur sínar greiddar fyrir febrúarlok samkvæmt tillögu slitastjórnar. Heildarvirði þeirra er 106 milljarðar króna. Um 60% upphæðarinnar fara inn á geymslureikninga vegna ágreinings.

VIÐSKIPTI Slitastjórn Glitnis hefur tilkynnt kröfuhöfum sínum að hún ætli sér að greiða út 105,8 milljarða króna til forgangskröfuhafa í bú bankans. Um er að ræða samþykktar forgangskröfur upp á 45,3 milljarða króna og forgangskröfur sem enn eru í ágreiningi upp á 60,5 milljarða króna sem lagðar verða inn á greiðslureikninga þar til að ágreiningurinn verður leystur. Komi ekki fram mótmæli munu greiðslurnar verða inntar af hendi fyrir 29. febrúar næstkomandi. Um er að ræða fullnaðargreiðslu til forgangskröfuhafa og fyrstu greiðslu sem greidd verður út úr þrotabúi Glitnis. Þetta kemur fram í tillögu um greiðslur til forgangskröfuhafa sem send var út í gær.

Í bréfinu er kröfuhöfum gefið tækifæri til að koma á framfæri mótmælum gagnvart tillögunni fyrir næsta kröfuhafafund Glitnis sem haldinn verður 31. janúar næstkomandi. Steinunn Guðbjartsdóttir, formaður slitastjórnar bankans, segir útgreiðsluna nú gerlega eftir að Hæstiréttur komst að þeirri niðurstöðu í október síðastliðnum að svokölluð heildsöluinnlán væru forgangskröfur í bú bankans. Þorri samþykktra forgangskrafna hans eru heildsöluinnlán. „Staðreyndin er sú að Glitnir á meira en nóg fyrir forgangskröfum. Það ber að greiða þær um leið og það er hægt. Meginþorri þeirra krafna sem eru endanlegar hjá okkur og við getum greitt beint til kröfuhafanna eru heildsöluinnlán.“

BORGA ÚT Slitastjórn Glitnis ætlar að borga allar forgangskröfur í næsta mánuði gangi áætlanir hennar eftir. Hana skipa Steinunn Guðbjartsdóttir og Páll Eiríksson. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Landsbankinn var fyrstur til að borga út

Þrotabú Landsbankans var fyrst föllnu íslensku bankanna til að greiða út hlutagreiðslu til forgangskröfuhafa þegar það greiddi jafnvirði 432 milljarða króna út 2. desember síðastliðinn. Þar af fóru 354 milljarðar króna til tryggingarsjóða innstæðueigenda í Bretlandi og Hollandi, að mestu vegna Icesave-reikninganna. Alls nema kröfur sjóðanna tveggja í bú Landsbankans um 1.130 milljörðum króna, eða um 86% af samþykktum forgangskröfum. Ekki liggur fyrir hvenær Landsbankinn mun greiða næstu greiðslu sína til kröfuhafa. Það er þó ekki útilokað að slíkt gæti gerst á þessu ári.

Öllum kröfum sem lýst var við slitameðferð Glitnis var umbreytt í íslenskar krónur á sölugengi Seðlabanka Íslands 22. apríl 2009. Allar skuldbindingar Glitnis eru því í íslenskum krónum. Þeim peningalegu eignum sem þrotabúið hefur innheimt er þó haldið í þeim gjaldmiðlum sem innheimtast hverju sinni og skuldbindingarnar verða gerðar upp með körfu gjaldmiðla.

Alls verða kröfurnar greiddar út í fimm mismunandi gjaldmiðlum: íslenskum krónum (19,08% hverrar greiðslu), norskum krónum (35,66%), dollurum (17,39%), breskum pundum (11,67%) og evrum (35,66%).

thordur@frettabladid.is

Viðvörun frá Geislavörnum:

Hætta stafar af sneiðmyndum

HEILBRIGÐISMÁL Norrænar geislavarnastofnanir segja vissa hættu geta stafað af tölvusneiðmyndarannsóknum sem hafa aukist mjög á Norðurlöndum undanfarin ár. Því er lögð áhersla á að ekki séu gerðar aðrar rannsóknir en þær sem líklegar séu til að hafa jákvæð áhrif á heilsu sjúklinga.

„Tölvusneiðmyndarannsóknir valda mun hærra geislaálagi sjúklinga en almennar röntgenrannsóknir. Á Norðurlöndunum hefur fjöldi tölvusneiðmyndarannsókna aukist verulega á síðustu 20 árum og valda þær nú 50 til 80 prósent af geislaálagi íbúa Norðurlanda vegna læknisfræðilegrar myndgreiningar. Á Íslandi eru það um 74 prósent af geislaálaginu,“ segja Geislavarnir ríkisins. **- gar**

Sænski utanríkisráðherrann:

Viðurkenna ekki Palestínu

SVÍÞJÓÐ Ekki er tímabært að viðurkenna Palestínu sem ríki, segir Carl Bildt, utanríkisráðherra Svíþjóðar. Hann segir ekki heldur rétt að lofa stuðningi við aukna aðild Palestínu að Sameinuðu þjóðunum.

CARL BILDT

Bildt sagði þetta á blaðamannafundi sem hann og Erkki Tuomija, utanríkisráðherra Finnlands, héldu á mánudag. Tuomija tók í sama streng. Þeir segjast vilja áframhaldandi friðarviðræður milli Ísraels og Palestínu.

Sænski miðjuflokkurinn hefur nýlega skipt um skoðun varðandi málefni Palestínu og vill að Svíar viðurkenni sjálfstætt ríki. **- þeb**

Krabbameinsfélagið

Kynlíf og krabbamein

Ræðum málin - við þorum!

Örráðstefna

á morgun kl. 16:30-18:00

Woet Gianotten, kynfræðingur og læknir, fjallar um nánd í sambönduM og hvernig henni er viðhaldið eða hún endurheimt í krabbameinsmeðferð. Hildur B. Hilmarsdóttir og Steinar Aðalbjörnsson ræða um reynslu sína. Fundarstjóri er Friðbjörn Sigurðsson, krabbameinslæknir.

Allir velkomnir - ókeypis aðgangur

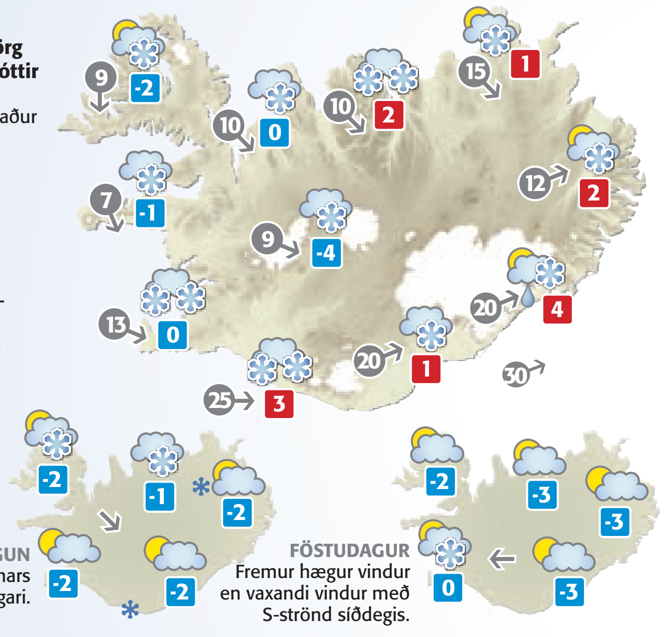
Krabbameinsfélag Íslands, Skógarhlíð 8, 105 Rvk, 540 1900, www.krabb.is

Í samstarfi við: Kynlíf & Krabbamein, NOVARTIS, SANOFI, LANDSPÍTALI

VEÐURSPÁ

Ingibjörg Karlsdóttir
veðurfréttamaður

STORMUR eða hvassviðri verður fram eftir degi sunnan- og suðaustanlands með snjókomu eða éljum. Annars staðar verður vindur hægari. Það verður því ekkert ferðaveður á Suður- og Suðausturlandi í dag og má búast við ófærð.



Á MORGUN
Strekkingur A-til annars hægari.

FÖSTUDAGUR
Fremur hægur vindur en vaxandi vindur með S-strönd síðdegis.

HEIMURINN

Alicante	16°
Basel	5°
Berlín	3°
Billund	6°
Frankfurt	5°
Friedrichshafen	4°
Gautaborg	4°
Kaupmannahöfn	4°
Las Palmas	20°
London	13°
Mallorca	16°
New York	9°
Orlando	24°
Ósló	1°
París	6°
San Francisco	12°
Stokkhólmur	3°

Vindhraði er í m/s.
Hitastig eru í °C.
Gildistími korta er um hádegi.

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Einar Davíðsson *einar.davidsson@365.is*, Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Steingrímsson *hlynurs@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **ALLT SÍMI 512-5402:** Jóna Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Brynja Gunnarsdóttir *brynjag@365.is*, Snorri Snorrason *snorris@365.is* **SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5016:** Benedikt Jónsson *benediktj@365.is*, Sigríður Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is*, Ívar Hansen *ivarorn@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Sigurlaug Aðalsteinsdóttir *sigurlaug@365.is*, Arna Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Guðný Gunnlaugsdóttir *gunny@365.is*, Sigrún Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is* **KYNNINGARSTJÓRI:** Einar Skúlason einar.skulason@365.is

Málþing á Grand Hótel | **19. janúar** 13.00–16.00

Samspil **lífeyris** og **almannatrygginga**

Málþing í tilefni af nýrri skýrslu sem **Benedikt Jóhannesson** frá Talnakönnun hf. vann að beiðni BHM, BSRB og KÍ um **samspil lífeyrisgreiðslna frá lífeyrissjóðum og Tryggingastofnun**.

Dagskrá

- **Benedikt Jóhannesson** frá Talnakönnun hf.: „Feikna skuldbindingar vegna LSR. En ekki er allt sem sýnist“.
- **Sigríður Lillý Baldursdóttir**, forstjóri Tryggingastofnunar: „Lífeyristrygging – Samspil almannatrygginga og lífeyrissjóða“
- **Oddný G. Harðardóttir**, fjármálaráðherra: „Lífeyriskerfið – óvissuþættir og framtíðarhorfur“

Málþingið er öllum opið og **aðgangur er ókeypis.**

Skráning: **www.bhm.is**, **www.bsrb.is**, **www.ki.is** og í síma 595-1111.

Anna og Bjarni greiða hvort um sig af launum sínum **í lífeyrissjóð í 38 ár.**

	Anna A-deild LSR	Bjarni Almennur sjóður	Munur
Mánaðarlaun	300.000 kr.	300.000 kr.	0%
Framlag launþega	12.000 kr.	12.000 kr.	0%
Framlag vinnuveitanda	34.500 kr.	24.000 kr.	–30,4%
Samtals framlag í lífeyrissjóð	46.500 kr.	36.000 kr.	–22,6%

38 ár

Þegar kemur að töku lífeyris búa þau ein (ekki á elliheimili) og hafa aðeins tekjur úr sínum lífeyrissjóði og frá Tryggingastofnum.

	Anna	Bjarni	Munur
Tekjur úr lífeyrissjóði	216.600 kr.	167.580 kr.	–22,6%
Tekjur frá TR	28.794 kr.	57.171 kr.	+98,6%
Alls tekjur	245.394 kr.	224.751 kr.	–8,4%
Skattar	48.395 kr.	40.095 kr.	–17,2%
Ráðstöfunartekjur eftir skatt	196.999 kr.	184.656 kr.	–6,3%

Munurinn á ráðstöfunartekjum Önnu og Bjarna verður nánast enginn ef þau flytja á elliheimili.

Heimild: Skýrsla Talnakönnunar hf. **Samspil almannatrygginga, lífeyris frá lífeyrissjóðum opinberra starfsmanna, lífeyris frá almennum lífeyrissjóðum og skatta** Reykjavík 2011 og **Oddur S. Jakobsson** hagfræðingur KÍ.

Málþingið er mikilvægt innlegg í umræðuna um **stöðu lífeyrismála** og mögulegar **breytingar á framtíðarfyrirkomulagi** þeirra. Því er ætlað að auka þekkingu almennings á lífeyrismálum og þátttöku ríkisins í öðrum kjörum fólks á efri árum.

Bandalag háskólamanna | BSRB | KENNARASAMBAND ÍSLANDS

KJÖRKASSINN

Ætlar þú að fylgjast með leikjum íslenska liðsins á EM í handbolta í Serbíu?

JÁ	66,4%
NEI	33,6%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Á forstjóri Matvælastofnunar að segja af sér vegna kadmíum- og saltmálsins?

Segðu skoðun þína á visir.is

vísir

Slys þar sem bensín lekur veldur bráðaeitrun í umhverfinu og sprengihættu:

Um 25 þúsund lítrar láku úr bílnum

SLYS Talið er að nálægt 25 þúsund lítrar af bensíni hafi lekið úr olíuflutningabílnum sem valt í Hestfirði við Ísafjarðardjúp á sunnudagskvöld. Í tankinum voru 39 þúsund lítrar.

Ökumaður bílsins slapp lítið meiddur, en vegurinn um Hestfjörð var lokaður fram undir hádegi í gær vegna slyssins.

Nokkur viðbúnaður var viðhafður vegna sprengihættu á slysstað og sprautaði slökkvilið kvoðu yfir bílinn og næsta nágrenni. Samkvæmt upplýsingum frá lögreglu á Ísafirði gekk ljómandi vel að dæla bensíni af bílnum eftir að lokið var við að sanda veginn og tryggja aðstæður. Umferð var hleypt inn á svæðið í áföngum laust eftir klukkan tíu í gærmorgun og um klukkan hálftólf var flak flutningabílsins flutt til Ísafjarðar.

Slysið varð í mikilli hálku, en tengivagninn með bensíngeyminum endaði á hvolfi og dráttarbíllinn ofan á honum. Mildi þótti að bíllinn hafnaði fyrir ofan veg í stað þess að fara út af sjávarmegin. Þar er hár kantur og grýtt fjara.

Kristján Geirsson, deildarstjóri Umhverfisverndar hjá Umhverfisstofnun, segir vonir standa til þess að umhverfisskaði verði ekki mikill af slysinu. Hann bendir á að alla jafna sé bráðaeitrun og sprengihætta af bensíni, en það gufi hraðar upp og þynnist en til dæmis dísilolía myndi gera. Þá hjálpi að lífríkið sé í dvala að vetri. **- óká**

Í HESTFIRÐI Flutningabíll Skeljungs fyrir utan veg.
MYND/HAFÞÓR GUNNARSSON

Stefna sjö manns til greiðslu tugmilljarða

Slitastjórn Landsbankans höfðar skaðabótamál á hendur bankastjórum, bankaráði og einum millistjórnanda þrátt fyrir mótbárur þeirra. Telur 28 milljarða tjón hafa orðið í 34 milljarða viðskiptum við Landsvaka, Straum og MP banka.

DÓMSMÁL Slitastjórn Landsbankans hefur stefnt sjö fyrrverandi starfsmönnum og bankaráðsmönnum bankans fyrir dóm vegna afglapa í starfi og krefur þá um 28 milljarða í skaðabætur. Stefnan var birt lögmönnum einhverra hinna stefndu í gær.

Slitastjórnin boðaði málaferlin fyrir rúmu ári með bréfi sem sent var á sex manns, þar sem þeim var gefið færi á að bera af sér sakir áður en endanleg ákvörðun yrði tekin. Þeir sem fengu bréfið voru bankastjórarnir Sigurjón Þ. Árnason og Halldór J. Kristjánsson og bankaráðsfólkið Andri Árnason, Kjartan Gunnarsson, Svafa Grönfeldt og Þorgeir Baldursson.

Allt svaraði fólkið og hafnaði bótaábyrgð, en það hefur engin áhrif haft á afstöðu slitastjórnarinnar, sem hefur nú höfðað skaðabótamálið í sömu mynd og lagt var upp með haustið 2010. Í millitíðinni hefur sjöundi maðurinn bæst í hóp stefndu, en það er Jón Þorsteinn Oddleifsson, fyrrverandi forstöðumaður fjárstýringar bankans.

Björgólfi Guðmundssyni, sem var formaður bankaráðsins, er ekki stefnt, enda er hann gjaldþrota og lítið sem ekkert að sækja í þrotabú hans, auk þess sem Landsbankinn hefur þegar gert háa kröfu í búið.

Málið snýst um þrjár ráðstafanir sem allar voru gerðar 6. október 2008, daginn sem neyðarlögin voru sett og Geir H. Haarde forsætisráðherra ávarpaði þjóðina. Samtals námu viðskiptin sem um ræðir 34 milljörðum króna.

Í fyrsta lagi er um að ræða kaup bankans á skuldabréfum af dótturfélagi sínu, Landsvaka, fyrir samtals um 20 milljarða. Þetta var gert fjórtán sinnum yfir daginn örlagaríka, og alltaf á miklu yfirverði að mati slitastjórnarinnar.

Í öðru lagi voru 7,2 milljarðar greiddir til Straums, að beiðni síðarnefnda bankans, eftir lokun Landsbankans sama dag. Straumur var í eigu Björgólfsfeðga eins og Landsbankinn. Í þriðja og síðasta lagi var sjö og hálfur milljarður greiddur til MP banka á sama tíma.

Bankastjórunum og bankaráðsfólkinu, samtals sex manns, er stefnt til að greiða metið tjón af fyrstnefnda málinu, samtals 17 milljarða. Þeim er síðan öllum stefnt ásamt Jóni Þorsteini til að greiða rúma ellefu milljarða vegna hinna tveggja, en Jón Þorsteinn er sagður hafa tekið endanlegar ákvarðanir um þær tvær greiðslur.

Slitastjórnin telur að bankaráðið og bankastjórarnir tveir hafi bakað sér skaðabótaskyldu með því að koma ekki í veg fyrir að peningur rynnu í slíkum mæli út úr bankanum á þessum tíma, þegar öllum hafi mátt vera ljóst að hann væri í verulegum vandræðum.

Að auki er um þrjátíu vátryggjendum stefnt vegna ábyrgðartryggingar stjórnenda. **stigur@frettabladid.is**

Segir bankann hafa verið gjaldfæran

Kjartan Gunnarsson segir að ólíkt því sem slitastjórnin fullyrði hafi Landsbankinn verið gjaldfær í upphafi dags 6. október og eftir því sem hann komist næst hafi í öllum tilvikum sem nefnd eru í stefnunni verið um að ræða skuldbindingar sem bankanum bar því að standa við. Þessar greiðslur hafi hins vegar aldrei komið inn á borð bankaráðs og því sé honum óskiljanlegt af hverju þær eru grundvöllur kröfu á hendur honum.

Þetta kemur fram í yfirlýsingu sem Kjartan sendi frá sér vegna málsins í gær. Hann segir að hafi greiðslurnar verið til þess fallnar að rýra verðmæti eigna bankans og mismuna kröfuhöfum hafi slitastjórninni borið að rifta þeim. Það hafi hins vegar bara verið gert í einu tilviki og þeirri riftunarkröfu ekki einu sinni verið fylgt eftir.

Hann segir að það sé sitt mat og lögmanna sinna að málshöfðunin standist ekki skoðun og hún sé honum vonbrigði. Hann kvíði þó ekki niðurstöðunni.

SIGURJÓN Þ. ÁRNASON

HALLDÓR J. KRISTJÁNSSON

SVAFA GRÖNFELDT

ANDRI SVEINSSON

ÞORGEIR BALDURSSON

KJARTAN GUNNARSSON

Lögmenn Hosni Mubarak hefja málflutning sinn fyrir egypskum dómstól:

Segja Mubarak vera fórnarlamb

EGYPTALAND, AP „Mubarak er hvorki harðstjóri né blóðþyrstur maður,“ sagði Farid el-Deeb, verjandi Hosni Mubarak í réttarhöldum, þar sem ákæruvaldið fer fram á dauðadóm.

Verjendur Mubaraks hófu málflutning sinn í gær, en dómari hefur úthlutað þeim fimm dögum til að skýra málstað fyrrverandi forseta landsins. Hann hrökklaðist frá völdum snemma á síðasta ári í kjölfar fjölmennra mótmæla.

„Þessi maður sem stendur fyrir framan ykkur er 83 ára, máttfarinn af veikindum eftir að hafa helgað allt líf sitt þjónustu í þágu þjóðarinnar. Hann hefur verið hart leikinn af illu umtali,“ sagði el-Deeb, sem einnig er verjandi tveggja sona Mubaraks, sem heita Alaa og Gamal.

Mubarak er sakaður um að hafa átt þátt í því að hundruð mótmælenda létu lífið í átökum við öryggissveitir landsins síðustu daga og vikur áður en Mubarak hrökklaðist frá völdum.

Stjórnvöld halda því fram að flestir hinna látnu hafi tekið þátt í árásum á lögreglustöðvar í því skyni að frelsa fanga eða útvega sér vopn. **- gb**

HOSNI MUBARAK Fyrrverandi forsætisráðherra Egyptalands á nú dauðadóm yfir höfði sér.
NORDICPHOTOS/AFP

» MCITP + Exchange 2010 iPad 2 eða Xbox fylgir með

sértilboð

Sérstakt tilboð á námskeiðinu sem hefst í febrúar:
iPad 2 eða Xbox með Kinect fylgir með*

Þetta er frábær námsbraut í kerfis-stjórnun í Windows 2008 netstýrikerfum fyrir þá sem vilja auka forskot sitt í upplýsinga-tæknigeiranum.

Námið hentar jafnt byrjendum (með grunnþekkingu á Windows umhverfi) sem og starfandi kerfisstjórum sem vilja dýpka þekkingu sína og öðlast þessa vottun.

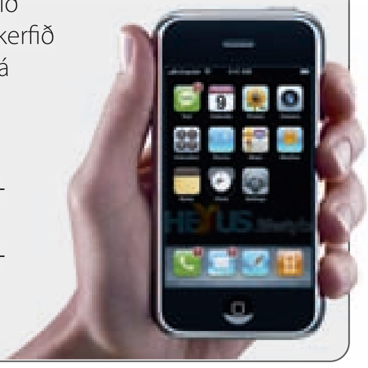
Þeir sem útskrifast af þessari braut og klára alþjóðlegu prófin fá vottunina „Microsoft Certified IT Professional".

Hefst 2. febrúar. Lengd: 250 std. Verð kr. 398.000.-
**að verðmæti u.þ.b. kr. 85.000.-*

» Lærðu að búa til þitt eigið APP – NÝTT

Viltu vera fremstur í flokki á mobile-markaðnum?
Þá skaltu ekki láta þetta námskeið fram hjá þér fara!

Við kynnum með stolti í fyrsta sinn á Íslandi námskeið í forritun á "öppum" fyrir annars vegar Android stýrikerfið og hins vegar iPhone/iPad. Boðið verður bæði upp á grunn- og framhalds-námskeið í iPhone/iPad .



- **App-forritun iPhone/iPad - grunnur**
  Hefst 27. febrúar. Lengd: 2 dagar. Verð: kr. 130.000.-
- **App-forritun iPhone/iPad - framhald**
  Hefst 29. febrúar. Lengd: 3 dagar. Verð: kr. 186.000.-
- **App-forritun Android: grunnur**
  Hefst 5. mars. Lengd: 2 dagar. Verð: kr. 130.000.-

» MCTS Sérfræðingur

Að loknu námi á þessari námsbraut eiga nemendur að vera tilbúnir til að taka að sér rekstur minni netkerfa. Þetta er einnig einn besti undirbúningurinn sem völ er á fyrir þá sem hyggjast síðar stefna á MCITP Server 2008 gráðuna.

Farið er yfir og kennt allt það helsta sem viðkemur tölvuviðgerðum (Comptia A+), uppsetningu og rekstri Small Business Server 2011 frá Microsoft ásamt nethögun (networking).

Einnig er farið í uppsetningu, rekstur og stillingar á Windows 7 stýrikerfinu.

Hefst 7. febrúar. Lengd 160 std. Verð 245.000.-
allt kennsluefni innifalið

Láttu þetta tækifæri ekki framhjá þér fara og skráðu þig strax!

» Cisco Námskeið - CCNA

Cisco Certified Network Associate (CCNA) gráðan er talin ein sterkasta gráðan í upplýsingatækni sem völ er á.

Gráðan hentar þeim sem vilja verða sérfræðingar í uppbyggingu á nútíma tölvunetum og þeim tækjum sem notuð eru í samskiptum á nær- og víðnetum.

Námsbrautin er undirbúningur fyrir prófið 640-802 sem er CCNA prófið frá CISCO. Um er að ræða mjög gagnlegt og áhugavert nám sem gerir talsverðar kröfur til nemenda. Námið hentar jafnt þeim, sem hafa grunn-þekkingu í tölvu- og netkerfum og langar að styrkja stöðu sína á vinnu-markaði, sem og Microsoft tæknimönnum sem vilja útvíkka þekkingu sína á netkerfum.

Hefst 21. febrúar. Lengd: 85 std Verð kr. 289.000,-
Innifalið er allt kennsluefni og ein próftaka.

Stök námskeið	Hefst	Lengd	Verð
MCTS Kerfisstjórnun	13. mars	110 std.	149.000
MCITP	1./2.feb	195 std.	299.000
MCITP Enterprise Administrator on Windows Server 2008	6. feb	120 std.	249.000
Sharepoint 2010-Configuring and Administering	6. feb	50 std.	325.000
Sharepoint 2010-Power Users	8. feb	30 std.	195.000
Sharepoint 2010-Application Development	13.feb	50 std.	325.000
Implementing and Maintaining MS SQL Server 2008 Analysis Services	31. jan	30 std.	195.000
Implementing and Maintaining MS SQL Server 2008 Integration Services	24. jan	30 std.	195.000
Implementing and Maintaining MS SQL Server 2008 Reporting Services	7. feb	30 std.	195.000
360° Penetration Testing Course	6. feb	20 std.	118.000
CEH Certified Ethical Hacker	6. feb	50 std.	349.000
PowerShell 2.0	6.feb	40 std.	236.000
Windows 8 Server | Technical Preview Masterclass	20.feb	10 std.	65.000
Windows 8 | Technical Preview	21.feb	10 std.	65.000
Tölvuviðgerðir CompTIA A+	7. feb	50 std.	65.000

Microsoft Partner Silver Learning · CompTIA · Cisco Systems

PROMENNT

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

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað heitir bæjarstjórinn í Kópavogi, sem hefur verið tilkynnt að verði sagt upp starfi?
2. Hver var markahæstur íslenska landsliðsins í leiknum gegn Króötum á EM í handbolta á mánudag?
3. Hver var valinn besti leikarinn í dramamynd á nýafstaðinni Golden Globe-verðlaunahátíð?

SVÖR

1. Guðrún Pálsdóttir 2. Guðjón Valur Sigurðsson 3. George Clooney

Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins fer í hart gegn Ungverjalandi:

Stjórnarskránni þarf að breyta

UNGVERJALAND, AP Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins segir að nokkur ákvæði nýrrar stjórnarskrár, sem tók gildi í Ungverjalandi um áramótin, standist ekki reglur Evrópusambandsins.

Stjórnarskránni þurfi því að breyta aftur, að öðrum kosti mega Ungverjar búast við refsiaðgerðum af hálfu ESB.

„Ungverjaland er lykilþátttakandi í Evrópufjölskyldunni og við viljum ekki að minnsti vafi leiki á því hvort þar sé borin virðing fyrir lýðræðisreglum og -gildum,“ sagði José Manuel Barroso, forseti framkvæmdastjórnar ESB.

JOSÉ MANUEL BARROSO

Evrópusambandið krefst svara frá ungverskum stjórnvöldum innan mánaðar og gefur sér síðan tvo mánuði til að fara yfir þau svör.

Um er að ræða ákvæði sem brjóta gegn reglum ESB um sjálfstæði seðlabanka og persónuvernd, ásamt ákvæðum um lækkun eftirlaunaaldurs dómstóla. Þá vill framkvæmdastjórnin fá frekari upplýsingar frá ungverskum stjórnvöldum um almennt sjálfstæði dómstóla í landinu.

Evrópusambandið hefur hótað því að hefja ekki viðræður um fjárhagsaðstoð, sem Ungverjar hafa beðið um, fyrr en sjálfstæði seðlabanka Ungverjalands hefur verið tryggt. Framkvæmdastjórnin getur einnig farið með málið fyrir Evrópudómstólinn. - gb

Nýjar leiðir netglæpamanna:

Dreifa óværu í gegnum leiki

TÆKNI Netglæpamenn beina nú sjónum sínum að vefsíðum sem bjóða upp á netleiki fyrir börn. Vírusvarnafyrirtæki verða í auknum mæli vör við vírusa sem tengjast slíkum síðum, samkvæmt frétt á vef BBC.

Börn eru oft síður vör um sig á netinu og ólíkt þeim sem eldri eru átta þau sig ekki á því að með því að fara inn á ákveðnar síður, eða hlaða niður skrám, eru þau að opna aðgang netglæpamanna að tölvunni sem þau sitja við. - bj

AÐALFUNDUR VIÐSKIPTARÁÐS 2012

Miðvikudaginn 15. febrúar kl. 11:00 á Hilton Reykjavík Nordica (Salur I)

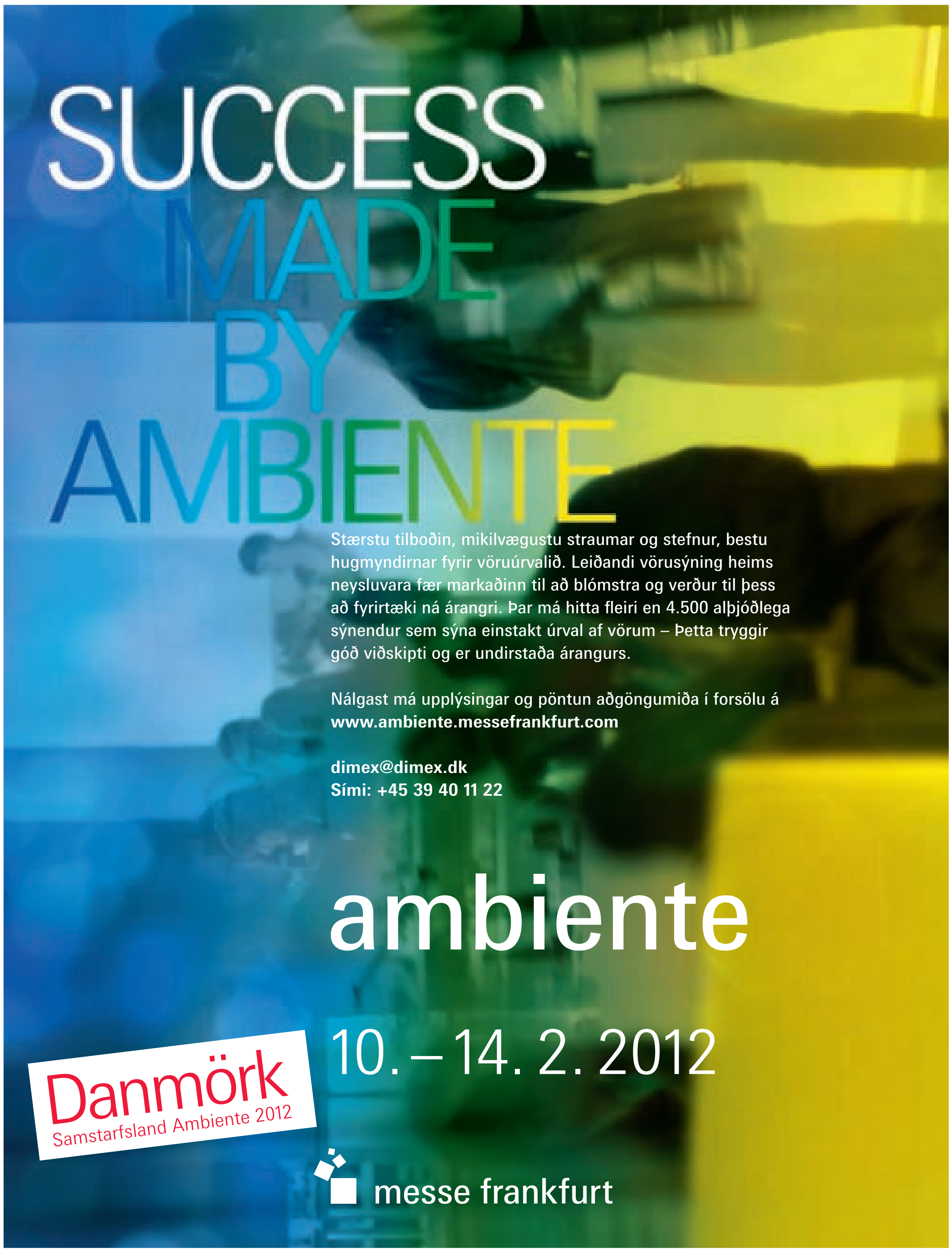
Fulltrúum allra aðildarfélaga Viðskiptaráðs Íslands er heimilt að sækja fundinn. Síðasti frestur til að koma að lagabreytingatillögum er þremur vikum fyrir auglýstan fund og skulu berast stjórn ráðsins. Dagskrá aðalfundar er samkvæmt 9. grein laga ráðsins:

1. Skýrsla stjórnar.
2. Reikningar bornir upp til samþykktar.
3. Úrslit formanns- og stjórnarkjörs tilkynnt.
4. Lagabreytingar.
5. Kosning kjörnefndar.
6. Tekju- og gjaldaáætlun kynnt og árgjöld ákvörðuð.
7. Önnur mál.

Nánari upplýsingar um fundinn, stjórnarkjör og atkvæðagreiðslu má finna á vef Viðskiptaráðs: www.vi.is

VIÐSKIPTARÁÐ ÍSLANDS
ICELAND CHAMBER OF COMMERCE
1917-2012

Sameiginlegur vettvangur íslensks viðskiptalífs í 95 ár



Minna hugsað um hagsmuni neytendanna

Stjórnsýslufræðingur segir mistök við opinbert eftirlit sýna fram á alvöruleysi í vinnubrögðum og virðingarleysi gagnvart neytendum.

STJÓRNSÝSLA Misbrestur á eftirliti víða innan stjórnsýslunnar hér á landi er þess valdandi að oft er lítið tillit tekið til hagsmuna almennings. Þetta er álit stjórnsýslufræðings sem spurður er út í hin mörgu tilvik sem komið hafa fram síðustu misseri þar sem eftirlitsstofnanir hafa verið sakaðar um sinnuleysi í umhverfis- og lýðheilsumálum.

SIGURBJÖRG SIGURGEIRSDÓTTIR

„Ef stjórntæki opinberra aðila eiga að vera meira en hugmyndir þarf sterkt eftirlit til að virkja þau tæki,“ segir Sigurbjörg Sigurgeirsdóttir, lektor í opinberri stefnumótun við stjórnmálafræðideild Háskóla Íslands, í samtali við Fréttablaðið. „Hér á landi virðist vera takmarkaður skilningur á því hvernig umgjörð eftirlits á að vera og hvernig á að búa að því svo að það virki sem skyldi.“

Sigurbjörg segir að eðli málsins vegna sé eftirlit almennt vandasamt verkefni og mögulega lítt eftirsóknarvert. „Það felur í sér ákveðið opinbert inngrip í starfsemi aðila á markaði og þykir ekki vinsælt, enda getur það verið álitið íþyngjandi fyrir markaðinn.“

Hún bætir því við að eftirlit sé vandasamt ferli í sjálfu sér, enda feli það í sér endurtekningar og sjálfvirkni í framkvæmd sem geti leitt af sér yfirsjónir.

„Það er jafnan viðurkennt að líftími eftirlits sé stuttur. Það veikist þar sem tengsl og jafnvel kunningsskapur myndast milli eftirlitsaðila. Þess vegna verður að vera stöðug endurnýjun á verkferlum og vinnulagi til að tryggja gæði og öryggi eftirlitsins.“

EFTIRLIT Stjórnsýslufræðingur segir eftirliti ábótavant. Myndin tengist fréttinni ekki beint. NORDICPHOTOS/GETTY

Sigurbjörg segir að smæð samfélagsins hér á landi auki enn á þessa tilhneigingu. „Hér er nándin enn þá meiri. Fólk fer að þekkjast of náið og eftirlitsaðilar treysta því þá að menn séu að vinna eins og ráð er fyrir gert. Svo er nándin við stjórnmál mikil hér á landi og því aukin hætta á að aðilar á markaði kvarti undan eftirliti við stjórnmálamenn og reyni þannig að kippa í spotta.“

Loks segir Sigurbjörg að of lítið aðhald sé við eftirlitsstofnanir, bæði frá markaðsaðilum og almenningi, sem skrifist að miklu leyti á fámennið hér á landi.

„Svo virðist ríkja víða einhvers konar landlægt alvöruleysi í eftirliti. Matvælastofnun sem heimilar það að klárað sé að selja birgðir af salti sem stenst ekki ákveðna staðla sýnir fram á alvöruleysi og virðingarleysi gagnvart neytendum.“ thorgils@frettabladid.is

Trúverðugleikinn „algjörlega horfinn“

Þór Saari, þingmaður Hreyfingarinnar, spurði Steingrím J. Sigfússon, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, á þingi í gær hvað hann hygðist gera í málefnum Matvælastofnunar, sem heimilaði Ölgerðinni að selja afgangsbirgðir af iðnaðarsalti til matvælaframleiðslu.

„Trúverðugleiki Matvælastofnunar er algjörlega horfinn og það mun enginn treysta Matvælastofnun framar meðan sömu stjórnendur eru þar við völd. Krafan frá almenningi er skýr um að forstjóri, stjórnendur og þeir starfsmenn sem bera ábyrgð á málinu verði látnir fara.“

Steingrímur svaraði því til að málið væri alvarlegt og hann hefði talið óráðlegt að heimila fyrrnefnda sölu.

„Auðvitað er ævintýri líkast að þessi notkun skuli hafa átt sér stað framan við allra augu í á annan áratug.“

Hann minnti á að frumábyrgð lægi hjá heildsölum og eftir það hjá kaupendum sem nota saltið í matvæli.

„Það léttir þó vitanlega ekki þeim skyldum og ábyrgðum af eftirlitsstofnununum að standa líka sína plikt.“

Áramóta Útsala

Allt að 55% afsláttur

Allt að **55%** afsláttur af baðinnréttingum, speglum ofl.

afsláttarverð **69.900** stgr.

50% afsláttur

KY-001 Stærð 130x50 sm ~~139.800~~

Ath! Takmarkað magn

SPEGLAR með ljósum

50% afsláttur

Stærð sm:		áður	
60 x 80	með hillu	45.800.-	22.900.-
80 x 80	með hillu	51.800.-	25.900.-
60 x 80	án hillu	43.800.-	21.900.-
80 x 80	án hillu	49.800.-	24.900.-
90 x 80	án hillu	51.800.-	25.900.-
120 x 80	án hillu	57.800.-	28.900.-

afsláttarverð **59.900** stgr.

50% afsláttur

S-9016 eik Stærð 100x46 sm ~~119.800~~

afsláttarverð **44.900** stgr.

55% afsláttur

~~99.800~~

S-9010 eik Stærð 62x48 sm

INNRÉTTINGAR & TÆKI - fyrir þitt heimili

www.i-t.is

Opið virka daga frá kl. 09-18 • laugardaga kl. 11-15 | Ármúla 31, 108 Reykjavík, sími 588 7332 i-t@i-t.is

Segja vandann við EES skort á lýðræði

Norska Evrópunefndin segir EES-samninginn hafa þjónað norskum hagsmunum vel, en gallinn sé sá að Norðmenn taki ekki þátt í ákvörðunum. Utanríkisráðherra Noregs telur EES-samninginn mikilvægari nú fyrir Noreg en árið 1994.

NOREGUR „Noregur er í dag miklu nátengdari ESB en flestir gera sér grein fyrir,“ segir í 900 blaðsíðna skýrslu sem Evrópunefnd norska þingsins kynnti í gær. Nefndin segir að jafnvel þótt höfuðdrættirnir í sambandi Noregs við ESB hafi fyrirfram verið þekktir þá hafi sífellt eitthvað verið að koma nefndarmönnum á óvart í starfinu.

Nefndin hefur undanfarin tvö ár, að beiðni norsku ríkisstjórnarinnar, skoðað alla þætti samningsins um Evrópska efnahagssvæðið og áhrif hans á Noreg.

Niðurstaðan er meðal annars sú að stærsta vandamálið við aðild Noregs að EES felist í því að Noregur hefur skuldbundið sig til þess að hlíta bæði stefnu Evrópusambandsins og lagasafni þess á mjög breiðu sviði, án þess að hafa aðild að ESB eða atkvæðisrétt innan ESB.

„Þetta er það verð sem Noregur greiðir fyrir að njóta ávinningsins af evrópskum samruna án þess að vera meðlimur í þeim samtökum sem knýja áfram þróunina,“ segir í skýrslunni.

Meira en þriðjungur norskra laga er settur á grundvelli eða að kröfu laga Evrópusambandsins. Noregur hefur, rétt eins og Ísland og Liechtenstein, tekið upp meira en sex þúsund lög eða reglugerðir frá Evrópusambandinu.

JONAS GAHR STØRE Utanríkisráðherra Noregs segir að tvíhliða fríverslunarsamningur við ESB sé ekkert annað en hugarburður. NORDICPHOTOS/AFP

Noregur hefur hins vegar á þessum tíma aðeins fengið 55 undanþágur frá reglum Evrópusambandsins, en Ísland hefur fengið 349 undanþágur samþykktar og Liechtenstein 1.056.

Nefndin kemst engu að síður að þeirri niðurstöðu að í heildina tekið hafi EES-samningurinn þjónað norskum hagsmunum vel.

Jonas Gahr Støre, utanríkisráðherra Noregs, segir niðurstöður nefndarinnar ekki gefa neitt tilefni til þess að segja upp EES-samningnum. Tvíhliða fríverslunarbandalag við Evrópusambandið, sem norskir andstæðingar samningsins vilja að komi í staðinn, sé ekkert annað en hugarburður.

„Ég tel að samningurinn sé mikilvægari fyrir Noreg í dag en hann var árið 1994,“ segir utanríkisráðherrann í viðtali við norskt dagblað. Kreppan á evrusvæðinu á síðustu árum hafi sýnt enn betur fram á mikilvægi samningsins fyrir Noreg.

Norska nefndin hefur fengið fjölmarga sérfræðinga sér til aðstoðar, þar á meðal Eirík Bergmann Einarsson sem tók saman upplýsingar um áhrif EES á Ísland.

gudsteinn@frettabladid.is

Á HESTI GEGNUM ELDHAFIÐ Á hverju ári er haldin hátíð heilags Antoníusar í bænum San Bartolome á Spáni, þar sem knapar ríða hestum sínum gegnum eldhaf. NORDICPHOTOS/AFP

Mótmæla lagafrumvarpi:

Wikipedia lokuð í sólarhring

BANDARÍKIN Enska útgáfan af Wikipediu verður lokuð í dag. Með þessu vilja aðstandendur síðunnar mótmæla áformum bandarískra þingmanna um að herða reglur um netnotkun.

JIMMY WALES

Tvö frumvörp hafa verið lögð fram á Bandaríkjaþingi sem snúast um að heimilt verði að loka vefsíðum sem auðvelda þjófnað á hugverkum, auk þess sem öðrum netsíðum verður óheimilt að birta tengla á slíkar síður.

Baráttufólk fyrir frjálsri netnotkun óttast að með þessu verði stjórnvöldum gert auðveldara að loka vefsíðum, sem teljast óæskilegar, án þess að óháðir dómstólar fjalli um málið. - gb

RAFTÆKI Íslendingar keyptu talsvert meira af raftækjum innanlands fyrir síðustu jól en árið áður. Verslun stóð þó í stað. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rannsóknarsetur verslunar:

Jólaverslunin svipuð og 2010

VIÐSKIPTI Íslendingar versluðu svipað mikið innanlands nú fyrir jólin og ári áður. Jókst velta í dagvöruverslunum um 0,4 prósent í desember miðað við sama mánuð ári fyrr. Þetta kemur fram í tölum Rannsóknarseturs verslunarinnar sem birtir mánaðarlega smásöluvísitölu.

Þetta er heldur minni vöxtur en mældist í öðrum mánuðum 2011. Jókst verslun um 2,1 prósent að meðaltali í hverjum mánuði á árinu 2011 miðað við sama mánuð ári fyrr.

Fyrir jólin varð mest aukning í sölu á raftækjum en velta með þau var 15,2 prósentum hærri á föstu verðlagi en árið 2010. Fataverslun dróst hins vegar saman um 3,2 prósent. - mþl

SMÁRAGARÐUR

TIL LEIGU

Bíldshöfði 20

Miðhraun 2
Garðabæ

Frábær staðsetning og miklir möguleikar.
Eigum laus nokkur verslunar-, skrifstofu- og þjónusturými í ýmsum stærðum, eins er hluti kjallara laus.

Frábær verslunarstaðsetning við brúnna hjá IKEA.
Eigum annars vegar 1000 m² rými og hins vegar 2000 m² rými laust. Miklir möguleikar á að aðlaga húsnæðið að þörfum leigutaka.

Nánari upplýsingar veitir Steinn Jóhannsson í síma 842 4909 eða steinnj@smaragardur.is
Smáragarður, Bíldshöfða 20, 110 Reykjavík, sími 585 2900, www.smaragardur.is

Manna þarf söngstundirnar:

Leita sjálfboðaliða í gítarspil

HJÁLPARSTARF Kópavogsdeild Rauða krossins vantar sjálfboðaliða til að spila á gítar í söngstundum á Hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð.

Fram kemur á vef Rauða krossins að söngstundirnar séu vikulega á fimmtudögum milli klukkan þrjú og fjögur síðdegis og hugsaðar sem afþreying fyrir heimilisfólk Sunnuhlíðar. „Sjálfboðaliðar sjá um söng og vantar nú gítarleikara í undirspil,“ segir á vefnum og áhugasömum er bent á að hafa samband við Kópavogsdeild Rauða krossins. - óká

Þingmannanefnd sem móta á íslenska þjóðaröryggisstefnu samþykkt í september en ekki skipuð enn:

Segir útilokað að ljúka störfum í júní

ÞJÓÐARÖRYGGI Útilokað er að nefnd sem móta á þjóðaröryggisstefnu Íslands ljúki störfum í júní eins og Alþingi samþykkti í september síðastliðnum þar sem enn er ekki búið að skipa nefndina. Þetta segir Ragnheiður Elín Árnadóttir, tilvonandi fulltrúi Sjálfstæðisflokksins í nefndinni.

Alþingi samþykkti 16. september tillögu Össurar Skarphéðinssonar utanríkisráðherra um að hann fengi umboð til að skipa nefndina. Engin þjóðaröryggisstefna hefur verið til hér á landi, og hefur þörfin fyrir hana aukist frá því að bandaríska varnarliðið hvarf af landi brott árið 2006.

Samkvæmt ákvörðun Alþingis eiga Samfylkingin, Vinstri græn, Sjálfstæðisflokkur og Framsóknarflokkur að skipa tvo þingmenn í nefndina og Hreyfingin einn. Formaður nefndarinnar verður skipaður af utanríkisráðherra.

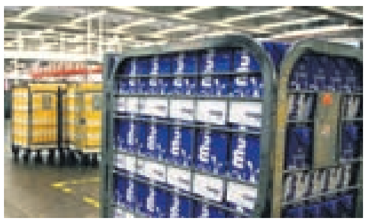
Ragnheiður Elín segir að Sjálfstæðisflokkurinn hafi tilnefnt sína fulltrúa seint á síðasta ári, en síðan hafi ekkert gerst, og nefndin ekki verið skipuð af ráðherra.

Vegna þessa segir hún fráleitt að ætla sér að ljúka við gerð þjóðaröryggisstefnu fyrir lok júní, eins og samþykkt var á Alþingi. Útilokað sé að vinna undir slíkri tímapressu, enda lögð áhersla á að ná samstöðu um stefnuna.

Fjallað verður um fjölbreytt mál í nefndinni, svo sem ógnir af völdum hryðjuverka, skipulagðrar glæpastarfsemi, náttúruhamfara, stórslysa og netárása. Líklegt er að mestur styr muni standa um stefnu Íslands þegar kemur að hefðbundnum hernaðarvörnum.

Ekki náðist í Össur Skarphéðinsson utanríkisráðherra vegna málsins í gær. - bj

HAMFARIR Í þjóðaröryggisstefnu þarf að fjalla um vá sem að gæti steðjað, til dæmis af völdum náttúruhamfara, hryðjuverka eða netárása. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



MJÓLK Í KÆLI Fjörmjólk hefur tekið sölukipp eftir að settur var á fernurnar tappi. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Mjólkurinnvigtun jókst aðeins:

Smjör seldist vel fyrir jólin

LANDBÚNAÐUR Í desember seldist 26 prósentum meira smjör en í sama mánuði ári fyrr, að því er fram kemur á vef Landssamtaka kúabænda. Sagt er greinilegt að landsmenn hafi tekið jólabaksturinn föstum tökum þessi jól.

„Þá er mikið flug á Fjörmjólkinni. Eftir að tappi var settur á fernurnar síðastliðið sumar hefur söluaukningin verið um 45 prósent miðað við sömu mánuði í fyrra,“ segir á vefnum.

Vitnað er til talna Samtaka afurðastöðva í mjólkuriðnaði sem sýna að heildarinnvigtun mjólkur hafi í fyrra verið 124,4 milljónir lítra, eða eins prósents aukning frá fyrra ári. - óká

Nýr vírus finnst í skepnum:

Veldur slappleika og skitu

HEILBRIGÐISMÁL Veikindi sem upp komu síðla árs 2011 í nautgripum og sauðfé í Þýskalandi, Hollandi og Belgíu hafa verið rakin til veiru sem ekki hefur greinst áður og er nú kölluð „Schmallenberg virus“.

Fram kemur á vef Matvælastofnunar að veiran berist milli dýra með skordýrum, oftast smámýi af tegundinni Culicoides, sem ekki lifi á Íslandi svo vitað sé. Því er sagt mjög ólíklegt að nýja veiran berist hingað til lands.

Veikindin eru sögð standa stutt yfir í skepnunum og lýsi sér með slappleika, skitu, lystarleysi og falli í nyt. „Í sauðfé hefur veiran greinst í lömbum með meðfædda vanskköpun.“ - óká

Bæjarráð Hafnarfjarðar:

Alþingi afnemi húsmæðraorlof

JAFNRÉTTI Bæjarráð Hafnarfjarðar hvetur þingmenn til þess að afnema lög um orlof húsmæðra. Er það samdóma álit bæjarráðsins að umrædd lög séu ekki aðeins tímaskekkja, heldur einnig í hróplegu ósamræmi við gildandi lög um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Jafnframt sé um að ræða fjárhagslega kvöð.

Benda fulltrúar bæjarráðs á að lög um húsmæðraorlof hafi ekki verið sett til að jafna launamun kynjanna, heldur hafi þeim verið ætlað að jafna hlut þeirra fjölmörgu kvenna sem ekki nutu lögbundinna orlofsréttinda þar sem þær voru ekki launþegar. - ibs

FRÉTTASKÝRING: Frávísun á máli Geirs H. Haarde

Sakamál verður að pólitískum deilum

Tillaga Bjarna Benediktssonar um að ályktun Alþingis um málshöfðun gegn Geir H. Haarde verði felld úr gildi vekur titring hjá stjórnarmeirihlutanum. Ákvörðun Ögmundar Jónassonar innanríkisráðherra um að styðja tillöguna hefur hleypt illu blóði í samflokksmenn hans. Málið hefur fengið á sig pólitískan blæ.

Óhætt er að segja að tillaga formanns Sjálfstæðisflokksins, um að Alþingi felli málshöfðun gegn Geir H. Haarde niður, hafi valdið titringi á Alþingi. Stuðningsmenn tillögunnar jafnt sem andstæðingar hennar, hafa sakað hverjir aðra um að hafa gert málið pólitískt. Ljóst er að málið verður ríkisstjórninni erfitt og mikill kurr er í stjórnarliðinu.

ÖGMUNDUR JÓNASSON

Það er ekki síst yfirlýsing Ögmundar Jónassonar innanríkisráðherra um að hann styðji tillögu Bjarna Benediktssonar sem hefur hrist upp í hlutunum. Ögmundur var einn þeirra sem samþykktu málshöfðun á hendur fjórum fyrrverandi ráðherrum, Geir, Ingibjörgu Sólrúnu Gísladóttur, Árna M. Mathiesen og Björgvini G. Sigurðssyni. Nú segist hann hafa gert mistök.

Báðir flokkar báru ábyrgð

Ögmundur Jónasson segir margt skýra sinnaskipti sín í málinu. Ákveðin eðlisbreyting hafi orðið við atkvæðagreiðsluna. „Í stað þess að beina sjónum að fjórum ráðherrum, eða fulltrúum beggja þáverandi stjórnarflokka, stóð einn upp úr, Geir H. Haarde. Þá tók málið ákveðnum breytingum í hugum okkar margra.“

Þá segir Ögmundur að sú ímynd sem margir hafi að um pólitískt uppgjör sé að ræða sé ósönn. Ákæran snúi að afmörkuðum þáttum á stuttu tímabili en ekki um uppgjör við hina pólitísku vídd hrunsins.

Hann telur rétt að forgangsraða og beina sjónum að þeim sem eru sekir um alvarleg ásetningsbrot og eru í rannsókn hjá sérstökum saksóknara. „Þannig eigum við að forgangsraða. Hvað pólitísk axarsköft varðar þá eigum við að læra af þeim.“

Ekki sömu þingmenn

Tillaga Bjarna kom fram rétt fyrir frestun þingfunda í desember. Reynt var að afla stuðnings við að tillagan væri strax tekin á dagskrá og fór það illa í marga. Fór svo að samkomulag náðist um að hún yrði tekin fyrir 20. janúar, á föstudag.

UMRÆÐUEFNIÐ Geir H. Haarde, fyrrverandi forsætisráðherra og formaður Sjálftæðisflokksins, þegar Alþingi samþykkti að ákæra hann fyrir landsdóm. Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, hefur lagt fram tillögu um að fallið verði frá ákærunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það að einhverjir þingmenn hafi verið ósáttir við að tillagan yrði tekin strax á dagskrá segir hins vegar ekkert um hvernig þeir hyggjast greiða atkvæði með tillögunni sjálfri.

Ákæran á hendur Geir var samþykkt með 33 atkvæðum gegn 30. Þrír varamenn greiddu atkvæði um málið. Huld Aðalbjarnardóttir, sem sat á þingi fyrir Höskuld Þórhallsson, greiddi atkvæði með því að öll fjögur yrðu ákærð. Margrét Pétursdóttir, sem sat á þingi fyrir Guðfríði Lilju Grétarsdóttur, gerði slíkt hið sama. Anna Margrét Guðjónsdóttir, sem sat á þingi fyrir Björgvin G. Sigurðsson, greiddi hins vegar atkvæði gegn því að nokkur yrði ákærður.

Þá hefur Þórunn Sveinbjarnardóttir yfirgefið Alþingi, en hún greiddi atkvæði gegn öllum fjórum ákærunum.

Fjórir þingmenn munu því greiða atkvæði um tillöguna nú sem gerðu það ekki í september, en Lúðvík Geirsson hefur tekið sæti Þórunnar. Hann segir ekkert hafa komið fram í málinu sem réttlæti það að breytt sé um kúrs. „Mín afstaða er skýr: það hefur enginn slíkur forsendubrestur orðið að málið eigi að fara úr þeim farvegi sem það er í í dag.“

Umræða tekin en vísað frá

Samkomulag náðist um að tillaga Bjarna yrði tekin á dagskrá á föstudaginn. Heimildir Fréttablaðsins herma að við það samkomulag verði staðið. Hins vegar er í umræðunni að leggja fram svokallaða rökstudda frávísunartillögu.

Hún felur það í sér að umræðan fer fram um málið. Að henni lokinni er tillagan lögð fram og verði hún samþykkt er næsta mál einfaldlega tekið á dagskrá. Málinu er þá vísað frá, eftir að það hefur verið tekið til umræðu.

Skiptar skoðanir eru á meðal heimildarmanna Fréttablaðsins um þessa leið. Margir telja að fari málið fyrir nefnd muni það taka upp tíma þingsins sem ætti að fara í stefnumál stjórnarinnar, svo sem stjórnkerfisbreytingar. Aðrir telja að málið eigi að fá hefðbundna þinglega meðferð.

„Ég er þingræðissinni og vil taka tillöguna á dagskrá og ræða eins og hverja aðra tillögu,“ segir Vigdís Hauksdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins. Hún minnir á að forseti Alþingis hafi fengið lögfræðilegt álit um að tillagan sé þingtæk. „Annað átti við til dæmis um kvótafrumvarp Jóns Bjarnasonar. Það var ekki þingtækt en fór samt fyrir þing. Af hverju á þessi tillaga ekki að gera það?“

Stendur tæpt

Óvíst er hver afdrif tillögunnar verða. Ekki er sjálfgefið að atkvæði þingmanna falli eftir þeim línum sem þau gerðu í september. Þeir sem greiddu atkvæði gegn ákærunum munu ekki endilega samþykkja að þeim verði vísað frá.

Afdrif tillögu um rökstudda frávísun segir heldur ekki allt um hvernig atkvæðagreiðsla um tillögu Bjarna fer. Verði hún felld fær málið hefðbundna þinglega meðferð og það vilja margir, algjörlega óháð afstöðu þeirra til tillögunnar. Einhverjir munu því greiða bæði atkvæði gegn frávísun og tillögunni sjálfri, komist málið svo langt.

Ögmundur og Guðfríður Lilja ætla að styðja tillögu Bjarna. Það ætlar Ásmundur Einar Daðason einnig að gera. Lúðvík mun hins vegar fella tillöguna. Kjósi allir aðrir eins og þeir, eða varamenn þeirra gerðu, í september, verður tillagan samþykkt með 32 atkvæðum gegn 31.

Líkt og áður segir er þó ekki víst að allir muni greiða atkvæði með sama hætti og í september og hjásetur gætu skipt sköpum um afdrif tillögunnar og tryggt henni framgang.

Hápólitískt mál

Frá upphafi hefur pólitík verið spyrt við málið. Sjálfstæðismenn sökuðu þá sem samþykktu ákæruna um að gera það á pólitískum forsendum. Nú saka andstæðingar þeirra sjálfstæðismenn um að vilja frávísun á pólitískum forsendum. Það skiptir því litlu máli hvort mönnum hugnast það eða ekki; málið er hápólitískt.

Margir samflokksmenn Ögmundar hafa verið harðorðir vegna afstöðu hans. Árni Þór Sigurðsson sagði á Facebook að nú væru allir sótraftar á sjó dregnir til varnar Sjálfstæðisflokknum og Þráinn Bertelsson harmaði að hafa stutt Ögmund sem dómsmálaráðherra þar sem hann telji sjálfsagt að grípa inn í dómsmál. Þá skoraði stjórn Vinstri grænna í Reykjavík á þingmenn flokksins að fella tillögu Bjarna.

Ekki er ofmælt að segja að þolinmæði Samfylkingarinnar gagnvart Ögmundi Jónassyni og Guðfríði Lilju Grétarsdóttur er lítil. Úr flokknum heyrast þær raddir að réttast væri að þau tvö lýstu sig einfaldlega stjórnarandstæðinga, þannig skýrðust línur. Þá væri hægt að leita stuðnings annars staðar, hjá Hreyfingunni eða Guðmundi Steingrímssyni. Nú eða þá að boða til kosninga.

Vissulega verða slík ummæli að skoðast í því ljósi að yfirlýsing Ögmundar var mörgum áfall. Það breytir því þó ekki að þetta er býsna kunnugleg staða og raddir í þessa veru hafa heyrst lengi.

Það kann því að styttast í það að þegar úlfur, úlfur er hrópað næst um stjórnarsamstarf sé raunverulegur úlfur á ferð. Hvort það verður andstaða Ögmundar Jónassonar við ákæru á hendur Geir H. Haarde vegna embættisglapa sem fellir vinstri stjórnina, verður hins vegar að koma í ljós.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Saksóknara er að fella mál niður

Andri Árnason, lögmaður Geirs H. Haarde, skrifaði grein í Tímarit Lögfræðingafélagsins haustið 2009 um ráðherraábyrgð og landsdóm. Þar segir: „Eftir að Alþingi hefur samþykkt þingsályktun um málshöfðun og kosið saksóknara Alþingis, varamann og þingnefnd er málið komið úr höndum þingsins. Alþingi getur ekki eftir það afturkallað málsókn, hvorki hið sama þing né nýskipað.“

ANDRI ÁRNASON

Andri segir þetta hefðbundna túlkun sem komi frá Ólafi Jóhannessyni og fleirum. Hann segist hallast að því að það sé saksóknarans að fella málið niður. „Menn hafa velt því upp að þingið álykti um að það telji að fella eigi málið niður, en í dagslok er það alltaf saksóknarinn sem þarf að gera það.“

Andri segir málið lúta að sjálfstæði saksóknara. Saksóknari Alþingis hafi þó lýst því yfir að hann starfi í umboði Alþingis, en fræðimenn séu tvístígandi í málinu. „Ef Alþingi ályktar að það telji ekki ástæðu til að hafa uppi ákæru, er erfitt fyrir saksóknara að halda uppi máli.“

Það er gott að njóta öryggis í vetrarfærðinni á fjórhjóladrifnum Suzuki.

SUZUKI GRAND VITARA
Mest seldi jeppinn á Íslandi s.l. 3 ár
Alvöru jeppi með hátt og lágt drif. Með öflugur og sparneytinni 2,4L vél sem gerir góðan bíl enn betri. Skynsamleg kaup, hagkvæmur rekstur.
Grand Vitara Premium+
2,4L 169 hö, beinskiptur kr. **5.350 þús.**
2,4L 169 hö, sjálfskiptur kr. **5.650 þús.**

NÝR SUZUKI SWIFT 4x4
Stærri , rúmbetri og með einstaklega sparneytinni 94 hestafla vél.
Verð kr. **3.150 þús.**
Meðaleyðsla 5,5L/100 Km.

SX4 SPORTJEPPLINGURINN
Sparneytin vél, ný innrétting, aukinn búnaður og síðast en ekki síst hagstætt verð.
Með 1,6L vél. Verð kr. **3.690 þús.**
Meðaleyðsla 7,6L/100 km, sjálfskiptur

Komdu og reynsluaktu

FYRIR SKYNSAMT FÓLK

SUZUKI

TRAUST UMBOÐ Í YFIR 40 ÁR

Hugtök Markaðsráðgjöf, jan 2012

SUZUKI BÍLAR HF · SKEIFUNNI 17 · SÍMI 568 5100 · WWW.SUZUKI.IS

skoðun

greinar@frettabladid.is

Þeir sem eiga meira borga meira:

Skattpíning?

Þegar íslenska bankakerfið fór á hliðina, gengi krónunnar hrundi og skuldir ríkisins margfölduðust bjuggu flestir sig undir erfiða tíma. Tekjur ríkissjóðs voru enda 478,5 milljörðum króna minni en gjöld hans á árunum 2008-2010. Í fjárlögum áranna 2011 og 2012 var gert ráð fyrir um 58 milljarða króna viðbótarhalla. Ljóst var að gatið sem þurfti að brúa var risavaxið. Það hefur verið gert með lántökum. Til frambúðar var þó ljóst að auka þyrfti tekjur og draga mjög úr kostnaði til að ná jöfnuði.

SKOÐUN

Þórður Snær Júlíusson
thordur@frettabladid.is

Á undanförnum árum hefur þjónusta verið skorin niður um tugi prósenta. Sá niðurskurður hefði mátt vera mun skarpari. Til viðbótar hefur verið tekist á við vandann með því að hækka skatta. Það hefur verið gagnrýnt með upphrópunum um að skattpíning sé hér allt að drepa. Ákveðnir þrýstihópar kalla nýjan fjármálaráðherra „Skattnýju" og helsta efnahagsloforð stærsta stjórnarandstöðuflokksins er að vinda ofan af öllum skattahækkunum frá vormánuðum 2009. En er hinn almenni launamaður svo gríðarlega skattpíndur og hefur ánauð hans aukist fram úr hófi?

Tryggvi Þór Herbertsson skrifaði nýverið grein þar sem hann fullyrðir að þeir sem eru með mánaðarlaun undir 200 þúsund krónum greiði það sama í dag í skatta og þeir gerðu árið 2009. Þeir sem séu með laun á bilinu 200 til 650 þúsund borgi 2,9% meira og þeir sem séu með 650 þúsund borgi 8,9% meira.

Heildarlaun fullvinnandi Íslendinga voru að meðaltali 438 þúsund á mánuði árið 2010. Um 63% þeirra voru með laun undir því meðaltali. Óhætt er að draga þá ályktun að fjölmargir til viðbótar séu með laun frá 438 til 650 þúsund. Því hafa skattgreiðslur þorra Íslendinga annaðhvort staðið í stað eða hækkað um 2,9%, ef miðað er við útreikninga Tryggva, sem fjármálaráðherra hrekur reyndar í Fréttablaðinu í dag. Skattar þeirra sem þéna meira en 650 þúsund á mánuði, eða eiga miklar eignir, hafa hins vegar hækkað töluvert. Fyrir utan hærri tekjuskatt er búið að leggja 1,5% auðlegðarskatt á eignir einstaklinga yfir 75 milljónum króna og hjóna sem eiga samanlagt meira en 100 milljónir króna. Þá hefur fjármagnstekjuskattur verið hækkaður úr 10 í 20%. Þeir sem eiga meira, borga meira.

Auðvitað væri best ef hægt væri að leysa vandamál okkar með því að veifa atvinnuskøpunarsprotanum og brúa gatið með nýjum tekjum. Og það á að gagnrýna sitjandi ríkisstjórn fyrir það hversu illa henni hefur tekist að örva vöxt. En að ætla að takast á við þau skammtímavandamál sem blöstu við í tekjuöflun með öðru en hækkun skatta er í besta falli barnaleg bjartsýni, og í versta falli hreint ábyrgðarleysi.

Það er súrt að borga háa skatta. En við búum í raunveruleikanum. Hann er sá að Ísland þarf að greiða hátt verð fyrir fortíðina. Því lengur sem greiðslu þess er slegið á frest, því hærri verður heildarreikningurinn. Ef það er eitthvert eitt atriði sem gert hefur verið rétt hérlendis á undanförnum árum þá er það að ná stöðugleika í ríkisfjármálum. Og það hefur tekist án þess að skattpína almenning umfram það sem viðbúið var. Lýðskrum um hið gagnstæða er einfaldlega rangt.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Alveg eins og blóðgjöf

Margur gullmolinn fellur á Alþingi og geta landsmenn notið þeirra á Alþingisrásinni í sjónvarpinu. Pétur H. Blöndal, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, fór upp í andsvör í umræðum um staðgöngumæðrun. „Ég var nú um árabil blóðgjafi og gaf um 50 sinnum blóð. Það var mér gleðigjafi að geta gefið blóð," sagði Pétur. Þá reynslu yfirfærði hann á þær konur sem vildu gerast staðgöngumæður og gefa börnin. Hvort einhver þeirra nær 50 gjöfum skal ósagt látið.

Heimspekin

Pétur rifjaði upp ummæli sín úr fyrri umræðu um málið og best er að gefa honum orðið: „Hvort er betra að vera barn sem veit um kynforeldra sína en er ekki til, eða að vera barn sem er til og veit ekki um kynforeldra sína? Hvort er betra? Er lífið yfirleitt jákvætt, ef maður lítur þannig á það? Er betra að vera ekki barn, ef þetta skilyrði er sett?"

Karlrembusvínaskíturinn

Síminn fór eitt sinn í samstarf við Gróður fyrir fólk í Landnámi Ingólfs. Markmiðið var að búa til áburð til að nota í skógrækt. Gömlum símaskrám var blandað við svínaskít svo úr varð fyrirtaks áburður sem nýttur var á gróðursnauð svæði. Nú er ný Símaskrá væntanleg og einhvern veginn þarf að losa sig við birgðirnar af þeirri gömlu. Sú skartaði Agli Einarssyni, Gillzenegger, á forsíðu, en honum hefur verið legið á hálsi fyrir að vera karlrembusvín. Kannski karlrembusvínaskítur verði að fallegum trjám eftir gróðursetningu sumarsins?

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Lækkun skattbyrðar

Skattamál

Oddný G. Harðardóttir
fjármálaráðherra

Tryggvi Þór Herbertsson þingmaður skrifar grein í Fréttablaðið í fyrradag þar sem hann ber saman tekjuskattbyrði einstaklinga fyrir árin 2009 annars vegar og 2012 hins vegar. Í skrifum sínum gerir Tryggvi Þór þau algengu mistök að reikna áhrif tekjuskattsþreps á þann hluta tekna sem er undir tekjuskattsþrepinu og fær því út nokkuð bjagaða mynd. Þannig reiknar hann hæstu tekjuskattsprósentu á einstakling með 800 þúsund krónur í mánaðarlaun á alla upphæðina í stað þess að reikna hátekjuprósentuna á það sem hann fær umfram 704.367 krónur. Til viðbótar gleymir hann í útreikningum sínum hækkun persónufrádráttar sem tók gildi nú um áramótin.

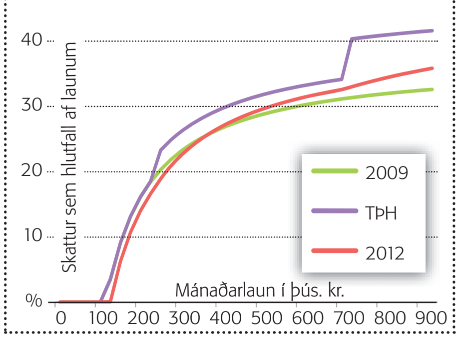
Línuritið sem Tryggvi Þór birtir er hins vegar mjög gagnlegt fyrir umræðuna ef það er haft rétt. Þess vegna fylgir slík útgáfa hér borin saman við niðurstöður Tryggva Þórs (TÞH).

Eins og sést á línuritinu þá hefur skatthlutfall á meðal- og lægri tekjur lækkað, en aukist á hærri tekjur líkt og haldið hefur verið fram og stutt með útreikningum fjármálaráðuneytis, fræðimanna, Hagstofunnar og í úttekt Tíundar, tímariti Ríkisskattstjóra. Það er því ljóst að skattbyrði flestra hefur tvímælalaust lækkað eftir að ráðist var í skattkerfisbreytingar í tíð núverandi ríkisstjórnar og auknar byrðar settar á hærri tekjur. Fullyrðingar Tryggva Þórs um að skattbyrði allra hafi aukist eru rangar.

Umræðan um skattamál hér á landi er mikils virði ef útreikningar og forsendur sem notast er við eru réttar. Skattborgarar eiga skilið vandaða umræðu um þetta mikilvæga mál.

Samanburður á skattbyrði

áranna 2012 og 2009



FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **SÍMI:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is*, Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* og Atli Fannar Bjarkason (dægurmál) *atlifannar@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Sigríður Björg Tómasdóttir, ritstjórnarfulltrúi, *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **ALLT OG SÉRBLÖÐ:** Roald Eyvindsson *roald@frettabladid.is* og Sólveig Gísladóttir *solveig@frettabladid.is* **ÍÞRÓTTIR:** Sigurður Elvar Þórólfsson *seth@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Fækkun ráðuneyta og efling Stjórnarráðsins

Stjórnmál

Jóhanna Sigurðardóttir
forsætisráðherra

Ríkisstjórnin hefur á liðnu kjörtímabili staðið fyrir umfangsmestu breytingum á Stjórnarráði Íslands í lýðveldissögunni. Skýrsla rannsóknarnefndar Alþingis kallaði á slíkar breytingar og í samstarfsyfirlýsingu ríkisstjórnarflokkanna er að finna metnaðarfull áform um fækkun ráðuneyta.

Nýverið voru samþykkt ný heildarlög um Stjórnarráð Íslands í þessu skyni og þær breytingar sem gerðar voru á ráðherrahópi ríkisstjórnarinnar á síðasta degi liðins árs eru liður í síðasta stóra áfanganum til að uppfylla áform ríkisstjórnarinnar um gagngerar breytingar á skipulagi og starfsemi Stjórnarráðsins.

Þrír forsætisráðherrar – fjórir utanríkisráðherrar

Nú þegar hefur ráðherrum ríkisstjórnarinnar verið fækkað í 9 og áformað er að ganga skrefinu lengra síðar á þessu ári. Þá verða ráðherrar orðnir 8, en voru 12 í upphafi kjörtímabilsins. Stjórnarandstaðan hefur reynt að setja þessar umfangsmiklu breytingar í neikvætt ljós og er því haldið fram að svo tíðar ráðherrabreytingar valdi óæskilegum óstöðugleika sem skaði Stjórnarráðið. Það hefur jafnvel verið gefið í skyn að hér sé um eitthvert einsdæmi að ræða.

Vegna þessa er rétt að undirstrika að þrátt fyrir þessar miklu breytingar á umfangi og skipulagi Stjórnarráðsins eru ráðherrabreytingar í tíð núverandi ríkisstjórnar umtalsvert færri og umfangsminni en þær breytingar sem gerðar voru á kjörtímabilinu á árunum 2003-2007. Þá voru fimm sinnum gerðar breytingar á ríkisstjórnum, þrátt fyrir að ekki væri verið að vinna í mikilli fækkun ráðuneyta eins og nú. Þá gegndu fjórir einstaklingar embætti utanríkisráðherra og þrír einstaklingar embætti forsætisráðherra á einu og sama kjörtímabilinu. Fram til þessa hef ég ekki heyrt liðsmenn Framsóknarflokks eða Sjálfstæðisflokks eyða mörgum orðum á meintan óstöðugleika sem þessu hlýtur að hafa fylgt, ekki síst tíð skipti á forsætisráðherra, ef marka má orð þeirra núna.

Sameining málaflokka og skýrari verkaskipting

Helsta breytingin sem nú er unnið að er stofnun nýs atvinnuvegaráðuneytis. Uppistaðan í því verða verkefni sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytis og iðnaðarráðuneytis en talið er skynsamlegt að skipan ráðuneyta sé óháð atvinnugreinum og eitt og sama ráðuneytið þjóni öllum atvinnugreinum en ekki bara sumum eins og er í dag. Stórar greinar eins og verslun og þjónusta og ferðaþjónustan hafa m.a. kvartað undan misvægi í skipan ráðuneyta að þessu leyti. Þessi breyting mun því efla og styrkja þjónustu stjórnvalda við atvinnulífið.

Samhliða er gert ráð fyrir breyttu hlutverki umhverfisráðuneytisins og það verði umhverfis- og auðlindaráðuneyti en í dag er fyrirkomulag auðlindamála breytilegt eftir flokkum auðlinda og takmarkað samræmi í verkaskiptingu milli ráðuneyta á sviði auðlindamála.

Jafnframt mun á vettvangi sérstakrar ráðherranefndar lagt faglegt mat á kosti og galla þess að gera breytingar á efnahags- og viðskiptaráðuneytinu. Hér er um nýja hugmynd að ræða sem mikilvægt er að móta vandlega áður en í hana verður ráðist og tryggja að ábyrgðinni á stjórn efnahagsmála verði ekki dreift á mörg ráðuneyti. Sú stefna er og verður leiðarljós ríkisstjórnarinnar í þessum efnum.

Stærri og öflugri ráðuneyti

Markmiðið með fækkun ráðuneyta er að til verði öflugar stjórnsýslueiningar þar sem meira svigrúm verður til stefnumarkandi vinnu, betri yfirsýn verður yfir málaflokka og betri samskipti verða við stofnanir og auðveldara verður að samþætta stefnur og áherslur í málaflokkum. Þá hefur sýnt sig að fjárhagslegt hagræði felst einnig í þessum breytingum en við stofnun velferðarráðuneytis og innanríkisráðuneytis fækkaði ráðuneytisstjórum í Stjórnarráði Íslands um tvo og skrifstofustjórum um 13. Þá hefur heildarstarfsmannafjöldi lækkað sem og fjárhagsrammi sameinaðra ráðuneyta sem er nú tugmilljónum króna lægri á fjárlögum 2012 en árið 2010 og þannig raunlækkun veruleg.

Með fækkun ráðuneyta og nýjum lagagrunni um Stjórnarráð Íslands hafa því verið stigin mikilvæg framfaraskref. Stjórnarráðið hefur lært af reynslunni og brugðist kröftuglega við.

INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

HÁSKÓLI ÍSLANDS
LAGADEILD

COUNCIL OF EUROPE CONSEIL DE L'EUROPE

HÁSKÓLI ÍSLANDS
RANNSÓKNASTOFNUN ÁRMANNS SNÆVARR UM FJÖLSKYLDUMÁLEFNI

Ráðstefna um meðferð kynferðisbrota föstudaginn 20. janúar 2012

Haldin á vegum innanríkisráðuneytis, Lagadeildar Háskóla Íslands og Rannsóknastofnunar Ármanns Snævarr um fjölskyldumálefni í samvinnu við Evrópuráðið. Málstofan fer fram í Skriðu, Menntavísindasviði Háskóla Íslands við Stakkahlíð í Reykjavík frá klukkan 10 til 18.

Ráðstefnan fer fram á ensku og íslensku. Þátttakendur eru beðnir um að skrá sig og tilgreina áhuga á málstofu með því að senda póst á netfangið sigurros.eliasdottir@irr.is.

Dagskrá:
10:00-11:30 Evrópuráðið og kynferðisbrot gegn börnum:

Fundarstjóri: Ragnhildur Hjaltadóttir, ráðuneytisstjóri innanríkisráðuneytis.

Ávarp innanríkisráðherra, Ögmundar Jónassonar.

Eric Ruell, dómari við Tribunal de Grand Instance de Meaux, Frakklandi, og forseti Eftirlitsnefndar sáttmála Evrópuráðsins um vernd barna gegn kynferðislegri misneytingu og kynferðislegri misnotkun: The Council of Europe action to tackle sexual violence against children.

Ksenja Turkovic, prófessor í refsirétti við Lagaháskólann í Zagreb, og sérfræðingur Evrópuráðsins: Making child friendly justice a reality: They key elements for the professionals.

Róbert R. Spanó, prófessor og forseti lagadeildar Háskóla Íslands: Tillögur að lagabreytingum vegna innleið-ingar Evrópuráðssamnings um varnir gegn kynferðislegri misneytingu og kynferðislegri misnotkun barna.

Bragi Guðbrandsson, forstjóri Barnaverndarstofu: The implementation of the CoE instruments with regard to child sexual abuse in Iceland.

11:30-12:00: Léttur hádegisverður
12:00-14:30: Meðferð nauðgunarmála í réttarkerfinu

Fundarstjóri: Karl Blöndal, aðstoðarritstjóri Morgunblaðsins.
Liz Kelly, prófessor í kynbundnu ofbeldi við London Metropolitan University: Gaps and Chasms: Understanding why so many rape cases never result in a conviction or justice for victims.
Holly Johnson, prófessor í afbrotafræði við Háskólann í Ottawa: Limits of a criminal justice response to sexual violence.

Sigríður Friðjónsdóttir, ríkissaksóknari: Þróun nauðgunarhugtaksins og refsinga fyrir nauðgun - hlutverk ákæruvaldsins.

Heidi Heggdal, dómari við Oslo Tingrett: Sexcrimes, court procedure and punishment - with focus on effort to improve the rights of the victims.

14:45-17:00: Málstofur:

Málstofa 1: Samspil barnaverndarkerfisins og refsivörslukerfisins	**Málstofa 2: Rannsókn nauðgunarmála – hvað leiðir til ákæru?**	**Málstofa 3: Trúverðugleiki og sönnunarmat**

17:00-18:00: Samantekt og slit: Ögmundur Jónasson, innanríkisráðherra

Rangfærslum svarað

Fjölmiðlar og dómsmál

Sigmar Guðmundsson
ritstjóri Kastljóss

Kristín Þorsteinsdóttir, fyrrverandi starfsmaður Baugs, skrifar grein í Fréttablaðið í gær um umfjöllun Kastljóss um stefnu slitastjórnar Glitnis gegn helstu stjórnendum bankans og eigendum. Í grein sinni fullyrðir Kristín að stefnan sé „lesin upp orðrétt í Kastljósi Ríkisútvarpsins, þann 12. janúar síðastliðinn án nokkurra athugasemda, eins og um hreinan sannleika sé að ræða“.

Allir áhorfendur Kastljóss sáu þetta kvöld að Jón Ásgeir Jóhannesson fékk mikið rými fyrir athugasemdir sínar í þættinum. Hann vildi reyndar ekki koma í viðtal, en Kastljós vann innslag um þær athugasemdir sem hann vildi koma á framfæri eftir að hafa verið í tölvupóstsamskiptum við hann sama dag. Jón Ásgeir fékk því að sjálfsögðu að svara þeim atriðum sem Kastljós fjallaði um upp úr stefnu slitastjórnar Glitnis. Lárusi Welding stóð það einnig til boða og líka Katrínu Pétursdóttur, fyrrum stjórnarmanni í Glitni, en þau svöruðu ekki skilaboðum Kastljóss.

Kristín skautar einnig fram hjá því að á RÚV hefur talsvert verið fjallað um stefnu slitastjórnar í Bandaríkjunum. Niðurstöðum þess málareksturs hafa verið gerð ágæt skil og því fremur langsótt að gefa í skyn að á Glitnismenn halli í því.

Auðvitað birtir RÚV fréttir upp úr stefnu slitastjórnar Glitnis. Skárra væri það nú! Kastljós og fréttastofa RÚV gera áhorfendum sínum að sjálfsögðu grein fyrir slíkri frétt um leið og hún liggur fyrir. Og þess er vandlega gætt að þeir sem fjallað er um fái tækifæri til að svara. Kristín vísar mikið í þau gildi sem voru viðhöfð þegar hún vann á RÚV. Þau hafa ekki breyst og það skal fullyrt hér að Kristín Þorsteinsdóttir hefði ekki legið á slíkri frétt, enda ekki þekkt fyrir að sitja á skúbbum sínum.

Hitt er síðan rétt sem Kristín segir að skilanefndar- og slitastjórnarmenn mættu vera mun duglegri við að mæta í viðtöl og eftir atvikum svara fjölmiðlamönnum. En það gildir líka um þá menn sem Kristín er nú að verja. Fyrrum starfsmenn föllnu bankanna, eigendur þeirra og stjórnendur, svara líka seint og illa og neita að mæta í viðtöl. Og Kristín segir að á þeim tíma sem hún vann á RÚV hafi „drottningarviðtöl“ ekki verið komin til sögunnar. Stutt leit í fréttasafni RÚV segir nú reyndar þá sögu að viðtöl þar sem spyrill er einn með viðmælanda hafa tíðkast hér um áratuga skeið, rétt eins og annarstaðar. Kristín tók líka þannig viðtöl, bæði við stjórnmálamenn og aðra.

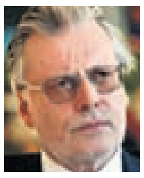
Grein Kristínar er samstofna grein sem níu lögmenn skrifuðu á dögunum eftir að Kastljós fjallaði um meinta markaðsmisnotkun bankanna. Þar var stefið það sama; vondir fjölmiðlar eru ósanngjarnir við stjórnendur og eigendur föllnu bankanna sem ekki fá að bera hönd fyrir höfuð sér. Á einhvern undraverðan hátt tókst níu sprenglærðum lögmönnum að „gleyma“ því að í þeirri umfjöllun Kastljóss var öllum þeim sem fjallað var um boðið að tjá sig eða koma með athugasemdir. Enginn þáði það. Svo er vaðið fram á ritvöllinn og kvartað undan „einhliða“ umfjöllun!

Almenningur í þessu landi á rétt á því að vita hvers vegna hér varð heilt bankahrun. Þau mál eru nú til meðferðar hjá rannsakendum og dómstólum og það er skylda fjölmiðla að fjalla um þau. Stundum komast fjölmiðlar yfir upplýsingar sem ekki eru opinberar. Þá á fjölmiðillinn að meta hvort efnið sé fréttnæmt og eigi erindi til almennings. Og stefna slitastjórnar Glitnis og kærur fjármálaeftirlitsins til sérstaks saksóknara eru fréttnæmar. Viðbrögð stefndra og sakborninga einnig. Svo einfalt er það.

Mistök á að leiðrétta

Landsdómur

Ögmundur Jónasson
innanríkisráðherra



Í fréttaskýringu í Fréttablaðinu síðastliðinn föstudag segir eftirfarandi um fyrirsjáanleg átök á Alþingi um að fallið verði frá málshöfðun á hendur Geir H. Haarde, fyrrverandi forsætisráðherra: „Þar munu mætast stálin stinn og báðar fylkingar virðast nokkuð sigurvissar. Hvernig það mál fer verður ákveðinn mælikvarði á styrk stjórnarinnar.“

Sinnaskipti

Þetta þykir mér undarlegur málatilbúnaður. Í þessu máli gilda ekki flokkslínur og eiga ekki að gilda nú frekar en haustið 2010, þegar þingsályktun um málið var samþykkt á þingi. Í þeirri atkvæðagreiðslu voru fylkingar ekki skýrari en svo að bæði Framsókn og Samfylking klofnuðu í afstöðu sinni og ráðherrar í ríkisstjórn greiddu ekki atkvæði á einn veg. Ráðherrar Samfylkingar greiddu atkvæði gegn málshöfðun gegn Geir H. Haarde, en við, ráðherrar og þingmenn VG, vorum fylgjandi. Ef þessir ráðherrar Samfylkingarinnar töldu málshöfðun ranga þá, hví ættu þeir að vera henni fylgjandi nú? Og hvers vegna í ósköpunum að ætla að stjórn og stjórnarandstaða muni nú takast á um málið á flokkspólitískum forsendum – þar sem mætist „stálin stinn“? Það sem hins vegar hefur átt sér stað eru sinnaskipti hjá einhverjum okkar í VG og hugsanlega einnig í Framsóknarflokknum að því er mér skilst. Um sinnaskipti andstæðinga málshöfðunar hef ég ekki heyrt. Ég tala að sjálfsögðu aðeins fyrir sjálfan mig þegar ég geri grein fyrir eigin sinnaskiptum.

Einn stjórnmálamaður sekur?

Við atkvæðagreiðsluna um málshöfðun gegn Geir H. Haarde gerðist það að atkvæði féllu þannig að allir Samfylkingarráðherrar voru undanþegnir málsókn en Geir H. Haarde var látinn standa einn eftir. Einstakir þingmenn Samfylkingarinnar greiddu atkvæði að því er virtist, sitt á hvað. Niðurstaðan varð hins vegar flokkspólitísk: Enginn samfylkingarráðherra var ákærður, aðeins einn sjálfstæðismaður, Geir H. Haarde. Honum skyldi ætlað einum að axla samanlögð pólitísk mistök Sjálfstæðisflokksins, Framsóknarflokksins og Samfylkingarinnar í aðdraganda hrunsins!

Við þetta varð að mínu mati eðlisbreyting á þessu máli sem af hálfu okkar margra í VG, var hugsað sem prófsteinn á ábyrgð „stjórnmálanna“.

Glæpsamleg ásetningsbrot?

Niðurstaðan varð hins vegar sú að einn maður átti nú að svara – með fangelsisdóm yfir höfði sér – fyrir allt sem úrskeiðis hafði farið í áralöngum aðdraganda hrunsins þar sem fjöldi manns hafði komið að verki, með beinum eigin aðgerðum eða aðgerðarleysi sínu. Í mínum huga er undirgefni við valdið engu síður ámælisverð en sjálf valdbeitingin. Ákæran gegn Geir H. Haarde fyrir Landsdómi snýr að því að hann hafi sýnt af sér andvaraleysi og ekki sinnt samráði sem skyldi.

Ég hef orðið var við að margir halda að um það sé að ræða að Landsdómur fáist við rannsókn á því sem gerðist á landamærum glæpsamlegra ásetningsbrota annars vegar og pólitískra axarskafta hins vegar. Svo er ekki. Það eru axarsköftin sem eru til skoðunar og auk þess þröngt afmökuð í aðdraganda hrunsins. Hins vegar er ekki að undra að fólk haldi að miklu meira sé undir, því krafist er fjársektar og fangelsisvistar, allt að tveimur árum. Í vitund manna og þegar málið verður skoðað í sögulegu ljósi síðar meir er hætt við að það taki á sig stærri mynd. Sú mynd er á ábyrgð okkar sem að þessu stöndum.

Sýndaruppgjör

Pólitísk afglöp geta verið afdrifarík eins og tvímælalaust átti við um stjórnarstefnuna og ákvarðanir í veigamiklum efnum á árunum í aðdraganda hrunsins, allar götur frá því framsal á kvóta var heimilað, bankarnir einkavæddir og tekið var til við að kynda undir græðgisæðið. „Virkjum eignagleðina“, sagði Davíð Oddsson í upphafi valdaferils síns. Heilir stjórnmálaflokkar, fjölmiðlar og stjórnsýslan að nokkru leyti, tóku í kjölfarið að stíga hinn tryllta dans peningahyggjunnar.

Sem áður segir tel ég að við fyrrnefnda atkvæðagreiðslu á þingi hafi orðið eðlisbreyting á málinu. Geir H. Haarde átti nú einn í reynd að svara til siðferðilegrar ábyrgðar fyrir allt það sem úrskeiðis hafði farið á hinum pólitíska vettvangi í löngum aðdraganda hrunsins þar sem margir höfðu komið við sögu. Eftir á að hyggja tel ég að mistök okkar sem greiddum þessari málsókn atkvæði séu mikil. Óháð niðurstöðu atkvæðagreiðslunnar tel ég að við höfum farið villur vegar í málinu öllu. Réttarhöld yfir nokkrum einstaklingum vegna andvaraleysis þeirra og mistaka, geta í mínum huga aldrei orðið annað en sýndaruppgjör við skipbrot pólitískrar kreddu sem kjósendur studdu aftur og ítrekað.

Nú er hvíslað

Það er athyglisvert að ýmsir sem komu að stjórnmálum í aðdraganda hrunsins hvísla því nú í eyru okkar að fráleitt sé að stöðva þessa málsókn: Það þurfi nefnilega að gera málin upp!

Með þessum réttarhöldum er í mínum huga ekki verið að gera eitt eða neitt upp. Það kann hins vegar að vera að með þessum málatilbúnaði gerist hið gagnstæða, við látum afvegaleiðast í uppgjöri við fjármálakerfið og pólitísk afskipti af því og einkavæðingu á verðmætum samfélagseignum, þar sem einstaklingar högnuðust persónulega.

Ekkert af þessu á við um Geir H. Haarde. Hann framfylgdi hins vegar pólitískri kreddu sem bjó í haginn fyrir hina raunverulegu svindlara.

Hrunverjar á þingi

Stjórnmálin eiga enn eftir að draga lærdóma af hruninu með því að breyta vinnubrögðum sínum. Það mun gerast þótt það virðist ætla að taka lengri tíma en ég hafði trúað. Skýrsla þingmannanefndarinnar undir formennsku Atla Gíslasonar sneri fyrst og fremst að breyttum vinnubrögðum Alþingis og ríkisvalds, horfði með öðrum augum fram á veginn en ekki aftur.

Í anda skýrslunnar þurfum við sem skipum stjórnarmeirihlutann á Alþingi að horfa með gagnrýni á eigin gjörðir og stjórnarandstaðan, sem að uppistöðu til eru hrunverjarnir sjálfir, mætti tala af ögn meiri hógværð en hún gerir og sýna þannig að hún ætli í raun og veru að horfast í augu við sjálfa sig og pólitíska fortíð sína.

AF NETINU

Skuldaskjól?

Fjölskyldubíllinn virðist ekki vera inni í skuldaskjólinu nema að hluta til. Skuldarinn má nefnilega ekki borga af bílaláni sínu, bílasamningi, kaupleigu eða hvað þetta nú allt saman heitir, vegna þess að þá væri mögulega verið að mismuna kröfuhöfum. Bankinn eða fjármögnunarfyrirtækið má hins vegar gera bílinn upptækan vegna þess að ekki er greitt af honum. Þannig virðist skuldaskjólið vera ávísun á að fjölskyldubíllinn sé gerður upptækur.

Var það hugmyndin með greiðsluaðlögun og skuldaskjóli?

Umboðsmaður skuldara treystir sér ekki til að standa fast á rétti skuldara í þessu máli. Meirihluti nefndar á vegum FME komst að þeirri niðurstöðu að fjármögnunarfyrirtæki séu í fullum rétti til að gera fjölskyldubíla upptæka vegna vanskila þó að skuldurum sé beinlínis bannað að borga af bílunum. Þetta álit er svo sem í takti við annað frá FME. Skemmst er þess að minnast er FME, ásamt Seðlabanka Íslands, gaf út leiðbeiningar til banka um að þeir skyldu reikna og innheimta íslenska okurvexti allt frá lántökudegi eftir að Hæstiréttur dæmdi gengisbundin lán ólögleg.

http://www.pressan.is/

Ólafur Arnarson

Munur lífeyrisréttinda minni en margir telja

Lífeyrisréttindi

Elín Björg Jónsdóttir
formaður BSRB

Guðlaug Kristjánsdóttir
formaður BHM

Þórður Á. Hjaltested
formaður KÍ

Reglulega gerast forystumenn almenna vinnumarkaðarins og tilteknir þingmenn sekir um að fara fram með vafasamar fullyrðingar um lífeyrisréttindi opinberra starfsmanna líkt og um staðreyndir sé að ræða. Þær fullyrðingar ganga út á að þeir sem fái greitt úr opinberu lífeyrissjóðunum hafi mun meira til framfærslu en þeir sem fá greitt úr almennum lífeyrissjóðum. Nú hafa BSRB, KÍ og BHM látið óháðan aðila kanna málið og á málþingi fyrrnefndra bandalaga um lífeyrismál sem fram fer á Grand hóteli á morgun verða niðurstöður þessarar vinnu kynntar. Þar mun dr. Benedikt Jóhannesson hjá Talnakönnun kynna skýrslu sína sem fjallar um samspil lífeyrisgreiðslna, almannatrygginga og skatta.

Skýrslan sýnir glögglega að munurinn á ráðstöfunartekjum eftir því hvort lífeyrisþegar fá greitt úr opinberum eða almennum lífeyrissjóðum er mun minni en gjarnan hefur verið haldið fram. Rétt er að opinberu lífeyrissjóðirnir greiða hærri lífeyri en hinir almennu. En það segir ekki alla söguna. Lög tryggja öllum lífeyrisþegum lágmarksframfærslu frá Tryggingastofnun en greiðslur úr lífeyrissjóðum dragast frá þeirri upphæð með tilteknu skerðingarhlutfalli.

Forystumenn almenna vinnumarkaðarins hafa fram til þessa aðeins horft á greiðslur lífeyrissjóðanna og bent á að þær séu hærri hjá þeim opinberu en algerlega horft fram hjá jöfnunaráhrifum skatta og greiðslna frá Tryggingastofnun. Þegar tillit hefur verið tekið til þessara þátta sést að munur á ráðstöfunartekjum lífeyrisþega hjá opinberu sjóðunum og hinum almennu er um 6% en ekki rúmlega 20% eins og oft hefur verið haldið fram. Því hærri sem greiðslur úr lífeyrissjóðum eru því minni er kostnaður ríkissjóðs í gegnum almannatryggingar Tryggingastofnunar. Dulin skuldbinding ríkissjóðs í gegnum Tryggingastofnun vegna sjóðsfélaga almennu sjóðanna er því gríðarleg enda greiðslur Tryggingastofnunar til þeirra hlutfallslega mun hærri og skattgreiðslur þeirra lægri en lífeyrisþega opinberu sjóðanna.

Hin meintu lúxuslífeyrisréttindi opinberra starfsmanna hafa gjarnan verið notuð sem rök fyrir lægri launum þeirra og því haldið fram að á heildina litið jafnist ævitekjur opinberra og almennra starfsmanna út á elliárunum. Hins vegar sést af útreikningum að þegar ævilaun eru borin saman bera opinberir starfsmenn skarðan hlut frá borði. Að opinberir starfsmenn eigi að vera á lægri launum en þeir sem eru á almenna markaðnum vegna betri lífeyriskjara eru þess vegna rök sem halda ekki vatni.

Það er von BSRB, KÍ og BHM að órökstuddar fullyrðingar um lífeyrismál opinberra starfsmanna heyri brátt sögunni til. Málþing bandalaganna á Grand hóteli á morgun er mikilvægt innlegg í umræðuna um lífeyrismál og eru áhugasamir hvattir til að kynna sér efni þess. Nú er vinna við nýtt samræmt lífeyriskerfi fyrir alla landsmenn hafin þar sem allir aðilar eiga að koma með opnum huga að borðinu. Það er sjálfsagt réttlætismál að jafna lífeyrisréttindi landsmanna en um leið þarf að huga að jöfnun launa. Þessar leiðréttingar mega þó ekki eiga sér stað með þeim hætti að skerða réttindi hjá einum hóp til að færa hann nær öðrum líkt og stundum virðist vera viðkvæðið þegar kemur að lífeyrismálum opinberra starfsmanna. Það er hagur allra að við vinnum saman að betri lífskjörum handa landsmönnum öllum.

> Það er sjálfsagt réttlætismál að jafna lífeyrisréttindi landsmanna en um leið þarf að huga að jöfnun launa. Þessar leiðréttingar mega þó ekki eiga sér stað með þeim hætti að skerða réttindi…

AF NETINU

Staðgöngumæðrun í velgjörðarskyni

Frá upphafi Íslandsbyggðar má segja að staðgöngumæðrun hafi viðgengist hér. Konur hafa alið börn og fært þau öðrum konum til uppeldis og umráða. Mér er enn minnisstætt viðtal við 20 barna móður sem var sýnt í sjónvarpinu fyrir allmörgum árum. Hún nefndi það sérstaklega, gamla konan, að systir hennar hefði aldrei getað eignast börn og sagði eitthvað á þessa leið: „En ég gat bætt úr því, ég gaf henni tvö. Ég átti nóg.“
Það er svo undarlegt að það viðhorf að kona geti fætt og gefið barn skuli hafa verið svo mikið tabú í samfélagi okkar á seinni tímum. Við erum samfélag sem samþykkir fóstureyðingar þegar aðstæður krefjast. En er þá ekki einkennilegt að það skuli vera tabú að ganga með barn fyrir aðra?

http://blogg.smugan.is
Ólína Þorvarðardóttir

Launagreiðendur athugið:

Greiðslur í séreignarsjóði

Launagreiðendur sem annast skil á iðgjöldum launþega samkvæmt samningum um viðbótartryggingavernd og séreignarsparnað skulu á árunum 2012, 2013 og 2014 draga **að hámarki 2%** af iðgjaldsstofni, nema launþegi óski sérstaklega eftir að hlutfall iðgjalds verði hærra.

Vakin er athygli á því að rétt er að hafa samráð við launþega ef hann greiðir í fleiri en einn séreignarsjóð.

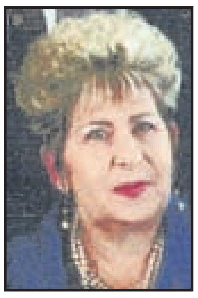
RSK RÍKISSKATTSTJÓRI

Nánari upplýsingar á ***www.rsk.is***

tímamót

timamot@frettabladid.is

68 GUNNAR KVARAN SELLÓLEIKARI ER 68 ÁRA.
„Ég hef þá skoðun að allt í þessu lífi sé fyrst einhvers virði þegar menn þurfa að leggja sig alla fram.“



†

Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma, langamma og systir,

Sesselja Sigríður Jóhannsdóttir
Sísí frá Valbjarnarvöllum,

lést á Hjúkrunarheimilinu Mörk sunnudaginn 8. janúar. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 23. janúar kl. 13.00.

Steinunn Stefanía Magnúsdóttir **Ísleifur Jónsson**
Jóhanna Finnborg Magnúsdóttir
Alda Kolbrún Haraldsdóttir **Guðmundur Sveinsson**
Sverrir Róbert Guðmundsson
ömmubörn og langömmubörn
og bræður.

†

Elskuleg eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Hulda Ingólfsdóttir
Löngumýri 17, Akureyri,

sem lést á Dvalarheimilinu Kjarnalundi föstudaginn 13. janúar, verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju föstudaginn 20. janúar kl 10.30.

Baldur Arngrímsson
Birgir Baldursson **Elínborg Loftsdóttir**
Ása Birna Birgisdóttir **Per B. Rönning**
Hulda Sif Birgisdóttir **Nikola Trbojevic**
Elín Rún Birgisdóttir **Hlynur Örn Sigmundsson**
Elvar, Sindri og Bjarki

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Guðjónsdóttir
frá Berjanesi, Landeyjum,
Bláhömrum 2, Reykjavík,

andaðist í faðmi fjölskyldunnar á Landakoti miðvikudaginn 11. janúar. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 20. janúar kl. 13.00.

Guðjón Ómar Hauksson **Sveinbjörg Pálmadóttir**
Ragnheiður Hauksdóttir **Brynjólfur Sigurbjörnsson**
Sveinn Hauksson **Sigríður V. Magnúsdóttir**
Guðríður S. Hauksdóttir **Ómar Einarsson**
Hrafnhildur Hauksdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

KYNNIST NÝRRI MENNINGU Á ÁRI HVERJU Steinunn A. Björnsdóttir, ritari Samstarfsnefndar kristinna trúfélaga, segir eitt það skemmtilegasta við alþjóðlega bænaviku að fá innsýn í ólíka menningarheima á hverju ári. Nýtt landsvæði sér um skipuleggingu vikunnar á ári hverju og breytast því áherslurnar ár frá ári. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ALÞJÓÐLEG BÆNAVIKA HEFST Í DAG: BEÐIÐ FYRIR EININGU KIRKJUNNAR

Samstarf milli kirkna eykst

„Bænavikan hefur verið haldin í áratugi um allan heim. Markmiðið er að fá kristnar kirkjur til að koma saman og biðja fyrir einingu kirkjunnar. Það eru margar ólíkar kirkjudeildir innan kristninnar, en þær eiga samt margt sameiginlegt. Meiningin er að leggja áherslu á þá þætti,“ segir Steinunn A. Björnsdóttir, ritari Samstarfsnefndar kristinna trúfélaga. Í dag hefst alþjóðleg bænavika sem stendur fram til 25. janúar.

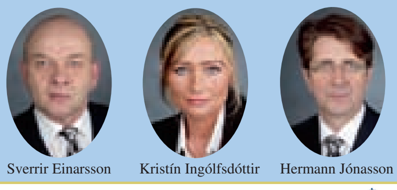
Það er Alkirkjuráðið, samtök á fjórða hundrað kirkna, sem undirbýr bænavikuna, í samstarfi við kaþólsku kirkjuna. Árlega eru kirkjur á tilteknu landsvæði fengnar til að undirbúa efni, sem lesið er um allan á meðan á bænavikunni stendur. Það féll í hlut Póllands í þetta sinn. „Við notum þetta efni í guðsþjónustu á meðan á bænavikunni stendur, lesum Biblíulestra sem lagt er upp með og setjum bænirnar inn á vefinn til íhugunar. Efnið höfðar mismikið til okkar, ár frá ári, eftir því hverjir standa að undirbúningi vikunnar, því venjulega velja þeir útgangspunkt út frá sínu umhverfi. En þetta er eitt af því sem er svo skemmtilegt við bænavikuna, að við fáum góða innsýn í ólíka menningarheima. En sama markmiðið er alltaf í forgrunni – að biðja fyrir einingu og samstarfi kirkjunnar.“

Í ár verður í fyrsta skipti haldið málþing samhliða bænavikunni, en það fer fram þriðjudaginn 24. janúar í Seltjarnarneskirkju. Þar flytur erindi María Ágústsdóttir, prestur og doktorsnemi í guðfræði. Hún ber saman samkirkjumál á innlendum og erlendum vettvangi og fulltrúar nokkurra trúfélaga bregðast við erindinu.

Steinunn segir samkirkjustarf í nokkuð góðum farvegi hér á landi. „Hér hefur verið starfandi Samstarfsnefnd kristinna trúfélaga frá árinu 1968, sem hefur haft ákveðið samstarf milli kirkna á sinni könnu, svo sem skipulagningu bænavikunnar. Þá eru greinileg merki þess að samstarf milli ólíkra kirkna fari vaxandi. Hér eru til að mynda mjög virkir bænahópar, þar sem fólk úr mörgum kirkjudeildum kemur saman til að biðja,“ segir hún.

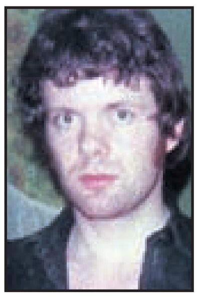
Bænastundir og samvera verða flesta daga bænavikunnar. Dagskrá hennar, Biblíulestra og bænir er að finna á vef bænavikunnar, kirkjan.is/baenavika.

holmfridur@frettabladid.is

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Vaktsími:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is

Allan sólarhringinn
Sverrir Einarsson Kristín Ingólfsdóttir Hermann Jónasson
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is Símar: 565 5892 & 896 8242

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

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



†

Ástkær maður minn, faðir okkar, tengdafaðir, tengdasonur, afi, langafi, sonur og bróðir,

Davíð Þór Guðmundsson

andaðist á Landspítalanum Fossvogi laugardaginn 7. janúar. Útför fer fram frá Neskirkju miðvikudaginn 18. janúar kl 15.00.

Hrafnhildur Þorleifsdóttir
Þórhildur Sandra Davíðsdóttir **Sigfús Bergmann**
Sunna Rannveig Davíðsdóttir
móðir, systkini, afabörn, langafabarn og aðrir aðstandendur.

†

Elsku móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Bergþóra Eide Eyjólfsdóttir
frá Fáskrúðsfirði,

sem lést föstudaginn 13. janúar á Hjúkrunarheimilinu Garðvangi, verður jarðsungin frá Keflavíkurkirkju föstudaginn 20. janúar klukkan 13.00.

Ingólfur Arnarson **Þórhildur Guðlaugsdóttir**
Olga Eide Pétursdóttir **Ingvar Ingvarsson**
Elma Eide Pétursdóttir **Eiríkur Ómar Sæland**
Kristján Sigurður Pétursson **Helga Aðalbjörg Þórðardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Landsbankinn og Íslandsstofa standa fyrir málþingi um fjárfestingar í ferðaþjónustu miðvikudaginn 25. janúar. Þar munu innlendir og erlendir sérfræðingar beina sjónum að stöðu ferðaþjónustunnar, nýsköpun og fjárfestingarmöguleikum. Sjá ferdamalastofa.is

;ALLT

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

Vandaðir þýskir herraskór úr leðri í úrvali

Til dæmis:
Teg: 23007/221 • Litur: svart
Stærðir: 40 - 47 • Verð: 16.975.-

Misty skor
Laugavegi 178

Sími 551 2070
Opið mán.-fös. 10-18.
Opið á laugard. 10-14.

Vertu vinur
Góð þjónusta - fagleg ráðgjöf.
www.mistyskor.is

White-Westinghouse - *amerísk gæða heimilistæki*

Þvottavél *12 kg* Þurrkari

Taka 12 Kg · Hljóðlát
Stórt op > auðvelt að hlaða
Sparneytin amerísk tæki.

<Þvottvélin tekur heitt og kalt vatn
Afkastamikill þurrkari >

RAFVÖRUR
DALVEGI 16c · 201 KÓPAVOGI
SÍMI 568 6411 · WWW.RAFVORUR.IS

★★★★★ Amerísk gæðavara

2 FYRIR 1
AÐEINS Í 4.DAGA
ALLUR FATNAÐUR Í VERSLUN MEÐ 40-70 % AFSL.

BUXUR KR. 5.000. 2. FYRIR 1

NÚ ER HÆGT AÐ GERA ÓTRÚLEG KAUP

friendtex

KAUPIR 2 OG GREIÐIR FYRIR ÞÁ DÝRARI

ATH! EKKI HÆGT AÐ VELJA 2. MEÐ SAMA VÖRUNÚMERI

Opnunartími:
mánud.-föstud. kl. 11:00 - 18:00 laugardag 11.00-16.00

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

Guðrún Björk Þorsteinsdóttir og fjölskylda skipti á íbúð og öðrum þægindum við fjölskyldu á Spáni.

Hjónin Hlynur Þór Sveinbjörnsson og Guðrún Björk Þorsteinsdóttir með synina Baldvin Snæ fjórtán ára, Sindra Benedikt átta ára og Atla Fannar þriggja ára í garðinum við húsið.

Nýir möguleikar opnast með íbúðaskiptum

Ég tel að með íbúðaskiptum opnist nýr heimur af möguleikum. Þau eru skemmtileg leið til að vera mitt inni í menningu landsins í stað þess að dvelja á tilbúnum ferðamannastað," segir Guðrún Björk Þorsteinsdóttir hjúkrunarfræðingur sem í ágúst síðastliðnum fór með eiginmanni og þremur sonum til Spánar og hafði íbúðaskipti við spænska fjölskyldu í þrjár vikur. Hún var í netsambandi við spænsku fjölskylduna frá því í febrúar 2011 og gengið var frá íbúðaskiptunum í mars, enda segir Guðrún mikilvægt að skipuleggja slíka ferð tímanlega. „Tækifærin eru fleiri ef byrjað er snemma að leita og þá er líka oft völ á hagstæðara flugi," bendir hún á og kveðst

;FRAMHALD | 2

Tian Grensásvegur 12 S: 568 1919
Mán - Fös 11-22
Lau - Sun 17-22
www.tianmatur.is

Kínversk hlaðborð í hádeginu
ALL-YOU-CAN-EAT
Mán - Fös kl.11:30 - 13:30

Kung pao kjúkling - Súrsætt svínakjöt - Djúpsteiktar rækjur - Laukhringir
Vorrúllur - Hot wings - Steiktar eggjanúðlur - Djúpsteikt ýsa - karrýsósa
Svínasteik í sojahvítlauksbragði - Salat - Hrísgrjón - Rækjurflögur

Allt á borði á aðeins
Kr. 1590

Hádegistilboð á Tian

3 stk. vorrúllur með salati, sósu og hrísgrjón	900 kr
Kryddsúpa með salati, sósu og hrísgrjónum	990 kr
Núðlursúpa með kjúkling	990 kr
Eggjanúðlur með Kjúkling	1090 kr
Djúpsteiktar rækjur, sósu og hrísgrjón	1090 kr
Djúpsteikt ýsa, sósu og hrísgrjón	1090 kr
Kung pao kjúklingur og hrísgrjón	1290 kr
Súsætt svínakjöt og hrísgrjón	1290 kr
Nautakjöt í ostrusósu og hrísgrjón	1490 kr

Á FERÐINNI

Ferðamannaverslunin Aurum, Bankastræti 4, hlaut á dögunum Njarðarskjöldinn, hvatningarverðlaun Reykjavíkurborgar og samstarfsaðila, í ár. Markmið verðlaunanna er að hvetja til bættrar og aukinnar verslunarþjónustu við ferðamenn í Reykjavík.

Sindri Benedikt og Atli Fannar í góðum skapi á ströndinni.

Framhald af forsíðu

sjálf hafa greitt 116 þúsund í fargjald fyrir fjölskylduna til Barselóna með því að nota líka uppsafnaða vildarpunkta.

Internetið var notað til að koma íbúðaskiptunum á. „Við búum í Vatnsendahverfi og settum íbúðina okkar inn á síðuna homeexchange.com í janúar 2011. Þar borguðum við áskrift í þrjá mánuði,“ segir Guðrún Björk. „Við fengum tilboð víða að en ákváðum fljótt að skipta við spænska fjölskyldu sem býr í Cambrils, strandbæ á Costa Dorada-ströndinni, um 100 kílómetrum sunnan við Barselónu. Þar fengum við litla íbúð en þægilega á yndislegum stað. Við höfðum stóran garð með húsgögnum og leiktækjum út af fyrir okkur og vorum svona tvær mínútur að labba á ströndina. Við skiptumst líka á bíl, reiðhjólum, barnabílstólum og barnakerrum og við fengum lánað stranddót en þau spænsku útivistarfatnað. Spænska fjölskyldan fór hringinn kringum landið á okkar bíl. Við ókum líka dálítið um Spán og svo hjóluðum við meðfram Miðjarðarhafinu, innan um pálmatré og páfagauka.“

Guðrún Björk segir suma hér heima hafa furðað sig á því að þau skyldu þora að lána ókunnugum húsið sitt en eftir að hafa kynnst spænska fólkinu gegnum netpóst og Skype hafi þau engar áhyggjur haft. „Hjónin voru með þrjú börn og þeim var líka umhugað um að allt gengi vel,“ segir hún. „Enda var allt glansandi fínt og frágengið þegar við komum heim.“ *gun@frettabladid.is*

Á veitingastað á ströndinni í Salou sem er bær samvaxinn Cambrils.

Sindri Benedikt í hinum afgirta garði við íbúðina. Þar uxu appelsínur á trjánum.

Nú er tíminn fyrir ***harðfisk*** *og* ***bitafisk!***

Þegar litið er til innihalds og næringargildis kemur í ljós að Gullfiskur harðfiskur og bitafiskur er einhver besti prótíngjafi sem völ er á. Það fara 5 kíló af nýrri roðlausri ýsu í að búa til 1 kíló af harðfiski / bitafiski. Vatnið er dregið út með kældri þurrkaðferð, en næringarefnin halda sér. Örlítið salt til bragðbætis.

Gullfiskur harðfiskur og bitafiskur inniheldur rúmlega **80% prótín** og önnur næringarefni, sem eru líkamanum nauðsynleg.

Fæst í Bónus

BÓNUS

GULLFISKUR
Hollusta í hverjum bita

HEILSA&NÆRING

MIÐVIKUDAGUR **18. JANÚAR 2012**

Kynningarblað Bætiefni, brjóstagjöf, blóðgjöf, úrelt megrunarráð og hollur matur.

Betr'á Metro

Viðskiptavinir Metro hafa tekið hinni Grænu línu staðarins fagnandi. Matseðlarnir hafa allir farið í gegnum nálarauga næringarfræðings og er hægt að sjá næringargildi í hverjum rétti. Framkvæmdastjórinn Ásgerður Guðmundsdóttir greinir nánar frá helstu áherslum en segir markmiðið fyrst og fremst að viðskiptavinir hafi val um hollari mat.

Að sögn Ásgerðar er hægt að setja saman máltíð með allt frá 230 hitaeiningum með Grænu línunni á Metro.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Græna línan selst vel

Salan á Grænu línunni á Metro hefur meira en fimmfaldast á síðustu mánuðum. Markhópurinn hefur breikkað og stækkað með tilkomu hollari skyndibita. Græna línan inniheldur salöt, grillaðar kjúklingalokur og hollt og ferskt meðlæti.

Græna línan og salötin á Metro sérlega bragðgóð

Við vöruþróun fáum við til okkar kröfuharða matgæðinga sem taka út alla nýja rétti sem fara á matseðlana.

Markmiðið er að vera alltaf betri en samkeppnisaðilar okkar

Allt grænmeti er skorið niður á staðnum og eru salötin þar af leiðandi alltaf fersk, en þau eru einnig útbúin á meðan viðskiptavinurinn bíður, sem sagt „heimalöguð" salöt. Útkoman er fjölbreytt, holl og skemmtileg lína, sem gælir við bragðlaukana.

Metro býður upp á fjölbreytni

Fyrir utan Grænu línuna býður Metro upp á klassíska hamborgara. Auk þess erum við með hollar naan-lokur, en naan-lokurnar eru undir asískum áhrifum með til dæmis tikka masala og tandoori með grilluðum kjúklingi.

Hægt er að velja um þrenns konar meðlæti með stjörnumáltíðum og barnaboxum í stað franskra kartaflna. Í boði eru gulrætur, melónusalat og ferskt salat. Síðast en ekki síst er auðvitað val um drykki, hvort sem er gos, safi, sætt eða sykurlaust.

Veitingastaðurinn Metro er fyrsti skyndibitastaðurinn sem gefur upp hitaeiningarnar í matnum

Í vor kom fram þingsályktunartillaga um að sýna eigi hve margar hitaeiningar séu í skyndibitum. Veitingastaðir Metro hafa þegar innleitt þetta fyrirkomulag á matseðli sínum. Allir matseðlar hafa farið í gegnum nálarauga næringarfræðings og hafa viðskiptavinir Metro því val um að skoða næringartöflu aftan á bakkamottunum.

Frelsi snýst um val

Með Grænu línunni er hægt að setja saman máltíð með allt frá 230 hitaeiningum. Þá er hægt að fá máltíð með allt að 600 grömmum af ávöxtum og grænmeti sem er mælt með að fólk borði á hverjum degi. Í venjulegum máltíðum er hægt að skipta út frönskum kartöflum fyrir gulrætur, melónur eða salat ef óskað er eftir því. Frelsi snýst um val. Það mikilvægasta er að fólki líði vel með eigið val. Nú er að minnsta kosti hægt að velja Betr´á Metro.

Græna línan er girnileg.

Veitingastaðurinn Metro er til húsa á tveimur stöðum í bænum: Suðurlandsbraut 56 (Skeifunni) og Smáratorgi 5 (Smáratorgi). Opið frá kl. 11-23 alla daga vikunnar.

MÆLT ER MEÐ 30 MÍNÚTNA HREYFINGU DAGLEGA

Svona brennir þú 500 kJ:

Þrif (til dæmis ryksuga) 5 mín.
Göngutúr (5 km/klst.) 30 mín.
Skokk eða línuskautatúr 15 mín.
Sjónvarpsáhorf 90 mín.
Eldamennska 25 mín.
Elskast heitt 10 mín.

LIFÐU SKEMMTILEGU LÍFI Í GÓÐU JAFNVÆGI

Hvernig í ósköpunum getur það farið saman að njóta lífsins og lifa jafnframt heilbrigðu lífi? Þetta er spurning sem vefst fyrir mörgum. Kannski er ekki að undra þegar litið er til allra þeirra heilsuráðlegginga sem verða á vegi fólks á hverjum degi. Í raun er þetta aðeins spurningin um að finna mátulegan orkuskammt í fjörið sem fylgir skemmtilegu lífi.

Orkan kemur úr kolvetni, fitu og prótíni í matnum. Mikil hreyfing kallar á mikla orku en ef fólk lifir rólegu lífi þarf það minni orku.

Heimsborgarinn inniheldur aðeins 495 hitaeiningar.

NÝTT Á ÍSLANDI – BARNA D-VÍTAMÍN

Nýjasta vörulína Icepharma eru barnavítamín frá Biomega. Nú er í fyrsta sinn hægt að fá D-vítamín sem er sérstaklega ætlað börnum en í línunni er einnig hægt að fá Barna C-vítamín, BarnaKalk, Barnafjör og Biomega Barnavítamínus.

Reynslan sýnir að mörgum börnum gengur illa að gleypa töflur. Barnavítamínin frá Biomega eru í formi bragðgóðra tuggutaflna í nýjum fallegum umbúðum sem skreyttar eru fígúrum sem tengja saman vítamín og grænmeti.

Þess má geta að Icepharma er eitt af tólf fyrirtækjum sem styrkja Barnaheill á árinu með þátttöku í heillakeðju barnanna. Hvert fyrirtæki tekur að sér einn mánuð og Icepharma sér um október. Í þeim mánuði mun hluti af ágóða af sölu Biomega barnavítamínanna renna til Barnaheilla.

BIOMEGA

ATH!

Icepharma bendir neytendum á að leita álits hjá lækni eða öðrum fagmönnum áður en ákveðið er að hefja neyslu á vítamínum eða fæðubótaefnum. Þetta á sérstaklega við um ófrískar konur, konur með börn á brjósti, fólk sem þjáist af fæðuofnæmi og fólk sem hefur undirliggjandi sjúkdóma á borð við sykursýki, flogaveiki og ofvirkan skjaldkirtil. Einnig á þetta við fólk sem tekur lyf að staðaldri. Vítamín eru ekki ætluð til að lækna eða koma í veg fyrir sjúkdóma. Fæðubótarefni eiga ekki að koma í staðinn fyrir staðgott og fjölbreytt mataræði.

Ný vefsíða um vítamín og bætiefni

Vítamín.is er ný upplýsingasíða um vítamín og bætiefni sem Icepharma selur. Ýmist er um að ræða eigin framleiðslu Icepharma eða vítamín sem fyrirtækið flytur inn. Á vitamin.is er einnig að finna almennan fróðleik um vítamín og virkni þeirra.

Vefsíðan www.vitamin.is var opnuð rétt fyrir áramót. Síðan er unnin af starfsfólki Icepharma með það að markmiði að veita upplýsingar um þær vítamínlínur og bætiefni sem fyrirtækið hefur upp á að bjóða. „Á vitamin.is er líka að finna almennan fróðleik um vítamín og bætiefni auk frétta af ýmsu sem er að gerast hér á landi og erlendis og tengist vítamínum og heilsu," segir Edda Blumenstein, markaðsstjóri Icepharma. Á vitamin.is er fólki einnig boðið að skrá sig á póstlista. Með skráningu mun fólki berast upplýsingar um tilboð, nýjungar og ýmsan áhugaverðan fróðleik. Fyrstu 200 sem skrá sig á póstlista vitamin.is fá gefins vikuskammt úr Vitabiotics-vítamínlínunni.

Edda segir hugmyndina að síðunni hafa vaknað fyrir nærri tveimur árum, en þá þótti vanta síðu þar sem hægt væri að nálgast upplýsingar um mismunandi tegundir af vítamínum og bætiefnum og virkni þeirra á einum stað. „Á síðunni eru greinargóðar upplýsingar um hvert og eitt vitamin sem við bjóðum. Enn fremur hvaða virkni viðkomandi vítamín hefur, hvaðan það er sprottið, hvernig skortur eða ofneysla á því lýsir sér, hverjar geta verið aukaverkanir og auk þess upplýsingar um ráðlagða dagskammta," upplýsir Edda. Hún bendir hins vegar á að þótt upplýsingarnar á síðunni séu góðar og gildar, sé fólki ávallt ráðlagt að leita ráða hjá fagfólki áður en það ákveður að taka inn ákveðin vítamín og bætiefni.

„Á vitamin.is er að finna almennan fróðleik um vítamín og bætiefni," segir Edda Blumenstein, markaðsstjóri Icepharma. MYND/GVA

Á vitamin.is er hægt að leita upplýsinga eftir vörulínum, en auk þess er sérstakur tengill á einstaka heilsuflokka. „Þar er hægt að skoða hvaða vítamín henta mismunandi hópum fólks með ólíkar þarfir. Sem dæmi um flokka má nefna: breytingaskeið, húð, hár og neglur, karlar, konur, meðganga, orka, ónæmiskerfið og sport-vítamín," segir Edda. Vítamínin og bætiefnin frá Icepharma eru fáanleg í öllum apótekum en ákveðnar línur eru einnig til í völdum dagvöruverslunum eins og Krónunni, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Samkaupum og Þinni verslun.

Nánari upplýsingar á www.vitamin.is og www.icepharma.is. og á facebook síðu vitamin.is

Stuðningshlífar gegn bólgu og bjúg

Eirberg ehf. á Stórhöfða 25 selur stuðningshlífar sem gera fólki með álagseinkenni, íþróttameiðsl og gigt lífið auðveldara. Karen Bjarnhéðinsdóttir sjúkraþjálfari veit meira.

Hlífar sem veita góðan stuðning, draga úr bólgu og bjúg og koma í veg fyrir að slíkt safnist kringum liði fást í Eirbergi á Stórhöfða 25. „Við höfum verið með þessar vörur í þrjú ár og þær hafa reynst afskaplega vel," segir Karen Bjarnhéðinsdóttir, sjúkraþjálfari hjá Eirbergi, og sýnir hnéhlífar, ökklahlífar, bakbelti og fleiri vörur frá þýska stoðtækjafyrirtækinu Bauerfeind. „Hlífarnar styðja við liðina og gera fólk meðvitaðra um hvernig það beitir sér," bætir hún við og segir hlífarnar vera úr efni sem andi vel og því svitni fólk ekki undan þeim.

Karen segir þá sem kaupa þessar stuðningshlífar stóran og fjölbreyttan hóp. Hún nefnir sem dæmi íþróttafólk og fullorðið fólk með slitgigt. „Það sem við seljum mest af eru hnéhlífar, enda álagsverkir og slitgigt í hnjám algeng vandamál hjá fólki," segir hún. „Margir eru líka aumir eftir álag og þá koma svona hlífar sér afskaplega vel."

„Það sem við seljum mest af eru hnéhlífar enda álagsverkir og slitgigt í hnjám algeng vandamál hjá fólki," segir Karen Bjarnhéðinsdóttir, sjúkraþjálfari hjá Eirbergi. MYND/STEFÁN

Fagfólkið hjá Eirbergi sér um að ráðleggja fólki hvað hentar best í hverju tilfelli, eftir því hvað amar að. Hlífarnar eru til í mörgum stærðum svo nauðsynlegt er að taka mál að sögn Karenar. „Við förum yfirleitt fram á að fólk máti til að finna út hvað passar og kennum því að koma hlífunum fyrir. Það tryggir að viðskiptavinirnir fari ánægðir út með stuðningshlíf sem nýtist vel og gerir sitt gagn."

Störf hjúkrunarfræðinga verða í brennidepli á kynningu í hjúkrunarfræðideild í Eirbergi á föstudag.

Á KROSSGÖTUM

Hjúkrunarfræðinemar á lokaári standa fyrir kynningu á hinum ýmsu störfum hjúkrunarfræðinga við hjúkrunarfræðideild, Eirbergi, á föstudaginn klukkan 11.30.

Þar verða kynntar nýjar og hefðbundnar hliðar á starfsvettvangi hjúkrunarfræðinga, svo sem hjúkrun og hjálparstarf, hjúkrun vegna sjálfsskaða, sjálfsmynd og kynheilbrigði og ýmislegt fleira.

Kynningin er liður í námskeiðinu í hjúkrun sem starfs- og fræðigrein þar sem hópar nemenda kynna starfstækifæri í hjúkrun bæði hér á landi og erlendis. Er þetta í þriðja sinn sem hún fer fram og allir sem vilja kynna sér nýjar hliðar á störfum hjúkrunarfræðinga hvattir til að koma.

Kynningin stendur yfir frá klukkan 11.30 til 14. Kaffisala verður samhliða til styrktar útskriftarferð hjúkrunarfræðinema í vor.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmaður auglýsinga: Benedikt Freyr Jónsson benedikttj@365.is s. 512 5411 **Ábyrgðarmaður:** Jón Laufdal.

Vinnur á nikótínfíkn og fráhvarfi

Nicorette dregur verulega úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðveldar fólki þannig að venja sig af tóbaki. Á markaðnum eru nú fáanlegar nokkrar gerðir af Nicorette sem eru sérsniðnar með ólíkar þarfir reykingafólks í huga.

Nikótínlyfinu Nicorette er beitt sem hjálpartæki til að auðvelda fólki að hætta að reykja eða til að draga úr reykingum. Anna Bjarnadóttir hjá Vistor, innflutningsaðila Nicorette á Íslandi, segir fjölda rannsókna sýna fram á góðan árangur af notkun þess.

„Ekki spurning. Áralöng reynsla og rannsóknir um allan heim benda tvímælalaust til þess að með notkun nikótínlyfja auki menn möguleika á að hætta að reykja til muna. Þeir sem nota Nicorette standa mun betur að vígi þegar það stendur til,“ segir Anna og getur þess að hérlendis hafi Nicorette notið vaxandi vinsælda síðan það kom hér fyrst á markað árið 1986.

„Nicorette kom fyrst hingað til lands sem tyggigúmmí sem vísindamenn við Háskólann í Lundi þróuðu árið 1978 að beiðni sænska sjóhersins. Þar voru stökustu vandræði með sjóliða sem vildu reykja um borð í kafbátum en það gekk auðvitað ekki upp neðansjávar í litlum rýmum. Þannig varð tyggjóið til og er nú vel þekkt hjálpartæki um allan heim.“

Anna segir að síðan hafi fleiri lyfjaform af Nicorette litið dagsins ljós til að mæta mismunandi þörfum reykingamanna, eftir því hvort þeir vilji hætta strax eða fara sér hægar í sakirnar og draga smám saman úr reykingum. Þannig sé nefúði skjótvirkastur og ætlaður þeim sem eru verulega háðir reykingum og vilja skjót áhrif. Innsogslyf sé eina lyfið sem hjálpi þeim sem háðir eru vananum. Tungurótartöflur og munnsogstöflur frásogist um slímhúð í munni. Plástur veitir stöðugt nikótín. Hvað tyggjóinu viðvíkur þá stjórnar notandinn sjálfur skömmtuninni en oftast er mælt með einum skammti á klukkustundar fresti.

Beðin um að útskýra nánar virkni nikótínlyfsins segir Anna að fyrrnefnd lyfjaform skili nikótíni hægt út í blóðið, mun hægar og í minna magni en þegar reykt er. Þetta slái á helstu fráhvarfseinkenni reykinga.

„Enda er það sjálft nikótínið sem er ávanabindandi í sígarettum og kosturinn við þessi lyf er sá að þau innihalda aðeins nikótín en ekki þau tæplega 4.000 efni sem eru í sígarettunni,“ útskýrir hún og segir að til marks um það sýni rannsóknir að fimmtíu þeirra séu krabbameinsvaldandi. Þar af séu níu mjög krabbameinsvaldandi. „Ekki hefur hins vegar tekist að sýna fram á að nikótín eitt og sér valdi lungnakrabbameini né lungnaþembu þótt það sé algengur misskilningur.“

Skilvirkar aðferðir

Anna getur þess að nikótínlyfin megi nota á ýmsa vegu en tvær aðferðir hafi reynst afar árangursríkar.

Sú fyrri er samsett meðferð sem gengur út á að nota tvö lyfjaform samtímis. Þá er plástur notaður í grunninn og svo annaðhvort nikótíntyggjó eða innsogslyf með. Plásturinn veitir líkamanum stöðugt nikótínmagn og svalar þannig lágmarksnikótínþörf. „Hitt lyfjaformið kemur að góðum notum þegar þörfin eykst, til dæmis á vinamótum eða eftir mat þegar fólk langar sérstaklega mikið til að fá sér sígarettu,“ segir hún og getur þess að rannsóknir sýni að noti fólk, sem ætli að hætta að reykja, og þá sérstaklega stórreykingamenn, nógu mikið af nikótínlyfjum í upphafi og trappi sig síðan smám saman niður sé það líklegra til að ná árangri. „Flestir falla í upphafi og margir af því að eitt lyfjaform nægir þeim ekki.“

Að sögn Önnu gengur hin aðferðin út á að draga smám saman úr reykingum í fjórum skrefum. „Reykingamaðurinn byrjar á að reykja helmingi færri sígarettur á fyrstu sex vikunum og notar þá nikótínlyf í staðinn fyrir þær sígarettur sem hann sleppir. Sá sem reykti heilan sígarettupakka á dag fer niður í hálfan pakka og svo framvegis. Notar til dæmis lyfin í vinnunni og reykir að henni lokinni eða notar nikótínlyf á móti annarri hverri sígarettu. Næstu sex vikur og upp í sex mánuði fækkar hann síðan kerfisbundið sígarettunum. Innan níu mánaða á fólk að hafa dregið það mikið úr reykingunum að það sé alveg hætt en má nota nikótínlyfin áfram til að draga úr nikótínþörfinni sem enn kann að vera til staðar. Loks verður það að hætta alveg notkun Nicorette og er miðað við að notkun sé hætt innan árs.“

„Áralöng reynsla og rannsóknir um allan heim benda tvímælalaust til þess að með notkun nikótínlyfja tvöfaldi menn möguleika á að hætta að reykja. Þeir sem nota Nicorette standa mun betur að vígi þegar það stendur til,“ segir Anna Bjarnadóttur um áhrif Nicorette. MYND/GVA

Fagfólk veitir aðstoð

Anna minnir á að mismunandi sé eftir hverjum og einum hvaða nikótínlyf henti.

Skynsamlegast sé að fá fagfólk til að skera úr um það. „Hægt er að taka sérstakt próf sem er til í öllum apótekum landsins til að finna út hvaða lyfjaform hentar best, því sá sem reykir lítið má til dæmis ekki nota nefúða eða samsetta meðferð og þar fram eftir götum. Í apótekunum er upplýst starfsfólk sem er tilbúið að veita upplýsingar og aðstoða fólk eftir fremsta megni.

Þar er líka hægt að nálgast fræðsluefni um Nicorette.“

Heilsufarslegur ávinningur þess að hætta að reykja

Þegar slökkt hefur verið í *síðustu sígarettunni* er ávinningurinn margvíslegur.

20 mínútum síðar:
- Blóðþrýstingur verður eðlilegur.
- Púls verður eðlilegur.
- Blóðflæði batnar – „köldu reykingafingurnir“ eru úr sögunni.

8-48 klukkustundum síðar:
- Kolsýringur í blóði hefur minnkað og súrefnisinnihald er orðið eðlilegt.
- Það hefur dregið úr hættu á hjartaáfalli og heilablóðfalli.
- Taugaendar í munni og hálsi hafa myndast á ný.
- *Bragð- og lyktarskyn* hefur hvort tveggja batnað!

Ávinningurinn heldur áfram:
- Þér verður auðveldara um andardrátt. Eftir fjórar vikur dregur úr hósta, stífluðum ennisholum og andnauð og lungun eiga auðveldar með að vinna gegn sýkingum.
- Hreyfigeta eykst og þú færð aukna orku því bæði blóðrás og andardráttur styrkist samhliða því að súrefnisupptaka batnar.
- *Tennurnar verða hvítari* og hætta á tannholdsbólgum minnkar.
- Hárið fær heilbrigðari blæ og gráföl húðin fær aftur eðlilegan lit.
- Líkur á því að þróa með sér ofnæmi minnka.

- Það dregur úr hættu á vandamálum í kjölfar skurðaðgerða.
- Hætta á því að fá magasár eða sár á skeifugörn minnkar.
- Eftir ár hafa líkur á hjartasjúkdómum minnkað um helming í samanburði við reykingamann.

5 árum síðar
- Hætta á krabbameini í munni, hálsi, vélinda eða lungum hefur minnkað um helming.
- Hættan á blóðtappa er nú sú sama og hjá þeim sem aldrei hafa reykt.

10 árum síðar
- *Nýjar og heilbrigðar frumur í öndunarfærunum* hafa myndast.
- Hættan á krabbameini er nú næstum því sú sama og hjá fólki sem aldrei hefur reykt.

Megrunarráð sem ætti að varast

Daglega herja á okkur auglýsingar, sjónvarpsþættir og umræða um bestu leiðina til að grenna sig eða koma sér í form. Megrunarráðin eru fjölmörg og sum hver betri en önnur. Nokkur ráð sem hafa náð bólfestu eiga sér þó þegar betur er að gáð ekki stoð í raunveruleikanum. Hér eru nokkur slík.

Borðaðu aldrei eftir klukkan sex á daginn

Hugmyndin að baki þessu ráði var að ekki ætti að neyta matar þremur tímum fyrir háttatíma. En að borða seint hefur víst lítið að gera með þyngdaraukningu heldur tengist fremur myndun bjúgs og meltingartruflunum.

Veldu ávallt fituskertan mat

Í dag eru til fitulausar gerðir af nánast öllum mat, til dæmis bæði kexi og snakki. Hins vegar er ekki gott að fara út í öfgar í vali á slíku fæði. Ástæðan er sú að flestar fitusnauðar vörur innihalda svokallaðar innantómar hitaeiningar og því getur kexið sem er fitusnautt og með lítilli næringu verið mjög hitaeiningaríkt.

Brenndu öllum hitaeiningum sem þú innbyrðir með æfingum

Þeir sem ofgera sér með þessari reglu, að allar hitaeiningar sem eru innbyrtar þurfi að brenna með æfingum, verða örmagna og lenda í meiðslum. Ekki gleyma að líkaminn brennir hitaeiningum allan daginn þótt ekki sé verið að æfa sérstaklega í íþróttasal.

Auktu daglega virkni og slepptu ræktinni

Dagleg virkni eins og að ganga upp stiga, spila tölvuleik sem krefst hreyfingar og gera húsverkin er góð og gild. Hún kemur þó ekki í veg fyrir skipulagðar æfingar ef ná á einhverjum árangri.

Að sleppa máltíðum er skynsamlegt

Margir virðast telja að með færri máltíðum á dag muni kílóin hverfa hraðar. Þetta er óheilbrigð aðferð. Ef þú sleppir mat í lengri tíma verður þú svangur áður en kemur að næstu máltíð. Hætta er á að með þessu verði lítið úr áætlunum um að borða hollan mat. Borðaðu heldur áður en þú verður svangur/svöng á fyrirfram ákveðnum tímum.

Ekki fara of geyst í ræktinni.

Að borða mat sem er snauður af kolvetnum er eina leiðin til að halda sér í formi

Kolvetni eru mikilvæg uppspretta næringar fyrir líkamann. Samsetning matarins skiptir miklu máli. Best er að velja góð kolvetni og borða þau í skynsamlegu magni í stað þess að sleppa þeim alveg.

Hættu að borða allan uppáhaldsmatinn þinn sem er fitandi

Þessi regla er til þess fallin að fá fólk til að hætta í átakinu. Það er óraunsætt að hætta að borða allan þann mat sem manni hefur áður þótt góður. Hófsemi er lykillinn hér. Borðaðu fitandi mat í hófi, stráðu smá súkkulaðispæni yfir hafragrautinn í stað þess að borða heilt súkkulaðistykki. Með þessu smávægilega svindli mun þér takast að halda hinu stóra markmiði.

Ekki er gott að neita sér um allt í aðhaldinu. Það er góð leið til að falla fyrir freistingum.

HjartaHeill

Vissir þú að daglega deyr ein kona og einn karl úr hjarta og æðasjúkdómi?

Hugaðu að hjartanu, því þú hefur aðeins eitt.

Öll þjóðin -eitt hjarta

HJARTAHEILL, LANDSSAMTÖK HJARTASJÚKLINGA | SÍÐUMÚLA 6 | 108 REYKJAVÍK
SÍMI 552 5744 | WWW.HJARTAHEILL.IS

KRABBAMEIN OG UNNIN KÖTVARA

Tengsl eru talin vera á milli neyslu unninnar kjötvöru og krabbameins í brisi. Þetta eru niðurstöður nýrrar sænskrar rannsóknar sem voru birtar í fagritinu **British Journal of Cancer á dögunum.**

Þar kemur meðal annars fram að dagleg neysla á 50 grömmum af unninni kjötvöru á borð við flesk og pylsur auki áhættuna um nítján prósent. Þó eru taldar minni líkur á að því að hún ýti beinlínis undir myndun þessarar sjaldgæfu gerðar krabbameins.

„Ég velti fyrir mér hvar þessir einstaklingar væru í dag og hvernig þeir hefðu plumað sig í nútímasamfélagi," segir Óttar Guðmundsson geðlæknir um nokkrar þekktar persónur Íslendingasagna. MYND/HEIÐA HELGADÓTTIR

Hallgerður var misnotuð

„Hallgerður langbrók var með alvarlega persónuleikaröskun sem stafar sennilega af því að hún var misnotuð kynferðislega sem barn af fóstra sínum og fer út í lífið sem mjög trufluð manneskja. Það setur mark sitt á öll hennar hjónabönd og samskipti við karlmenn. Hún lærir snemma að körlum er ekki treystandi." Þannig greinir Óttar Guðmundsson geðlæknir hegðun hins þekkta kvenskörungs úr Íslendingasögunum, Hallgerðar langbrókar, sem hefur löngum verið dæmd hart af lesendum Njálssögu.

Greininguna gefur Óttar í tilefni af fyrirlestrinum Persónuraskanir í Íslendingasögum sem hann flytur á Læknadögum sem nú standa yfir í Hörpu. Erindið heldur hann í Kaldalóni í hádeginu á föstudag og byggir það á lestri sínum á Íslendingasögunum með augum geðlæknis.

„Ég hef verið að velta fyrir mér ýmsum persónum stóru Íslendingasagnanna og hvaða geðgreiningar væri hægt að setja á þær til að skilja aðeins betur hegðun þeirra og samskipti," segir Óttar. „Síðan velti ég því fyrir mér líka hvar þessir einstaklingar væru í dag og hvernig þeir hefðu plumað sig í nútímasamfélagi."

LYFJA – Lifið heil

Ódýrt og nýtt Nicotinell á lægra verði

Stór og lítill Nicotinell-pakki á lægra verði en einn stór.*

4.850 kr.

Stórt Nicotinell fruit: 5.120 kr. og lítill Nicotinell Tropical fruit: 943 kr. á 6.063 kr.

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

www.lyfja.is

Lægra verð í Lyfju

Gildir til 31. janúar

ÍSLENSKA/SIA.IS/LYF 57955 12/11

Þarf að meðaltali sjötíu blóðgjafa á dag

Í vondri færð og á veikindatímabilum dregur úr heimsóknum í Blóðbankann en þess á milli eru landsmenn viljugir að leggja inn, enda þarf sjötíu blóðgjafa á dag.

Sá banki Íslands sem allir hugsa jákvætt til er Blóðbankinn. Erna Björk Guðmundsdóttir, deildarstjóri í blóðtöku, segir landsmenn hafa svarað vel ákalli bankans fyrir jólin og því hafi hann farið með góða lagerstöðu inn í hátíðarnar. Hálka og veikindi hafi síðan hamlað för gefenda í bankann. Alltaf fari jafn mikið út af blóði vegna aðgerða og til sjúklinga í krabbameinsmeðferð eða vegna annarra veikinda. „Við þurfum sjötíu blóðgjafa á dag að meðaltali, til að viðhalda lagerstöðu. Alla jafna næst það en það getur verið mismunandi eftir dögum og vikum.“ segir hún og tekur fram að opið sé til klukkan 19 á mánudögum og fimmtudögum.

Erna Björk Guðmundsdóttir, deildarstjóri í blóðtöku, og Brynja Finnsdóttir blóðgjafi. MYND/VALLI

Úr hverri gjöf á blóði er hægt að vinna þrjár afurðir sem hafa mismunandi fyrningartíma að sögn Ernu Bjarkar. Rauðkornaþykkni geymist í sex vikur í kæli, blóðflögur sem unnar eru úr blóðinu þola fimm sólarhringa geymslu en blóðvökvinn, plasminn, geymist tvö ár í frysti. En er bankinn áskrifandi að blóði úr vissum hópi eða hvernig fer söfnunin fram?

„Við sendum SMS og hringjum í dyggt stuðningsfólk og blóðsöfnunarbíllinn fer alltaf tvær ferðir á viku og stundum þrjár. Í dag er hann á Selfossi, þar eigum við stóran hóp af blóðgjöfum sem gefa reglulega og sama má segja um Suðurnesin. Svo förum við líka í skóla, til að byggja upp nýja gefendahópa. Það er stöðug vinna við að fá fleiri inn, því alltaf detta einhverjir út.“ Erna Björk segir ýmsar hindranir geta verið fyrir því að fá að gefa blóð og nefnir til dæmis að fólk megi ekki vera nema á vissum lyfjum. Í Blóðbankanum er alltaf heitt á könnunni og þar er súpa til reiðu fyrir blóðgjafa í hádeginu. Alltaf er mældur blóðþrýstingur og púls hjá blóðgjöfum svo heimsókn í bankann er ákveðin heilsufarsskoðun í leiðinni. Gefendur fá líka kort sem blóðflokkur þeirra er merktur á.

Erna Björk segir blóðgjafa vera einstakt fólk sem gefi af sjálfu sér til samfélagsins og láti gott af sér leiða.

- gun

Mikilvægt að standa upp frá skrifborðinu

Fólk sem vinnur við skrifborð þarf að standa oftar upp úr stólum sínum. Það ætti frekar að ræða við samstarfsfélaga augliti til auglitis en að senda þeim tölvupóst, að því er kemur fram í rannsókn á vegum háskólans í Loughborough. Hún gefur til kynna að skrifstofufólk eyði að jafnaði fimm tímum og 41 mínútu við skrifborðið á degi hverjum. Að sögn rannsakenda virðist fólk hreinlega gleyma því að standa upp.

„Við erum sífellt að eldast og vinnum lengur fram eftir ævinni. Til að geta unnið lengur verður að huga að heilsunni,“ segir dr. Myanna Duncan sem stýrði rannsókninni. Hún segir marga eyða jafn miklum tíma við skrifborðið og í rúminu. Þeir sem sitja í vinnunni eru að sögn dr. Duncan sömuleiðis líklegri til að sitja heima og ætti fáum að koma á óvart að mikil kyrrseta tengist offitu með óyggjandi hætti.

„Við verðum að vera meðvitaðri um hversu mikið við sitjum. Sumir þurfa einfaldlega að minna sig á það og gagnast jafnvel að líma gulan minnismiða á tölvuskjáinn.“

Flestar breskar konur reyna brjóstagjöf í fyrstu en stór hluti þeirra gefst upp á fyrstu mánuðunum. Algengasta skýringin sem þær gefa er sú að brjóstagjöfin fullnægi ekki barninu.

Brjóstabörn gráta meira en pelabörn

Brjóstabörn láta meira í sér heyra en pelabörn. Það er þó ekkert til að óttast, heldur eðlilegt og yfirleitt betra til lengri tíma litið. Ástæðan fyrir því að pelabörn gráta minna getur verið sú að þau eru ofalin. Slíkt getur skapað vandamál síðar á ævinni.

Brjóstabörn gráta meira en pelabörn að því er fram kemur í niðurstöðum rannsóknar The Medical Research Council í Bretlandi sem greint var frá fyrir skemmstu. Rannsakendurnir segja grát og óróleika ungabarna náttúrulegan og þó svo að auðveldara geti verið að hugga pelabörn þá sé brjóstamjólkin betri.

„Ef foreldrar og mjólkandi mæður myndu hafa raunhæfari hugmyndir um hvað eðlilegt er þegar kemur að ungbarnagráti væru meiri líkur á að brjóstagjöf yrði haldið áfram,“ segja rannsakendur. Flestar breskar mæður reyna brjóstagjöf en á nokkrum mánuðum lækkar tíðnin niður í þriðjung. Breska heilbrigðismálastofnunin mælir hins vegar með því að börn fái eingöngu brjóstamjólk til sex mánaða aldurs.

Algengasta ástæðan sem konur gefa fyrir því að gefast upp á brjóstagjöf er sú að hún fullnægi ekki barninu. Þetta segja rannsakendur endurspegla hugmyndir foreldra um að óróleiki sé merki um hungur. „Börnin geta allt eins verið að tjá þreytu eða annað sem amar að þeim. Ástæðan fyrir því að pelabörn láta síður í sér heyra getur líka verið sú að þau séu hreinlega ofalin og standi á blístri. Um leið skapast hætta á að þau þyngist of hratt og meiri líkur eru á offitu síðar á ævinni.“ Rannsakendurnir segja niðurstöðurnar ríma við rannsóknir á matarvenjum fólks á öðrum æviskeiðum. „Fólk borðar sér til huggunar en ekki endilega vegna svengdar.“

Rannsókn bresku vísindamannanna náði til 300 mæðra og voru þær beðnar um að lýsa skapgerð barna sinna. Þær voru jafnframt beðnar um að greina frá því hvort þau fengju pela eða brjóst. 137 börn voru eingöngu á brjósti, 88 fengu eingöngu pela og 91 fékk bæði pela og brjóstamjólk. Brjóstabörnin voru sögð erfiðari í skapi og létu meira í sér heyra.

Að sögn rannsakenda finnst breskum mæðrum stressandi að gefa brjóst í samfélagi þar sem pelinn sækir sífellt meira á og þykir jafnvel sjálfsagðari en brjóstagjöf. Þær vilja geta huggað börnin sín jafn fljótt og hinar en til lengri tíma litið sé það ekki endilega betra. Þeir segja að áhugavert væri að bera niðurstöðurnar saman við upplifun mæðra í löndum þar sem brjóstagjöf er normið. „Við verðum vör við það að um leið og mæður og börn ná góðum tökum á brjóstagjöfinni gengur hún glimrandi vel.“

Ungbarnagrátur er eðlilegur. Óróleiki er ekki endilega merki um hungur. Börnin geta allt eins verið að tjá þreytu eða annað sem amar að þeim.

ORKUBITAR OG ÍÞRÓTTANAMMI

Stundum reynist erfitt að fá börn til að borða grænmeti. Mörgum hefur reynst vel að kalla það öðrum nöfnum og bera það fram á skemmtilegan hátt. Íþróttanammi eða orkubitar er gott dæmi. Þá er gott að brytja grænmetið niður og setja í litlar skálar. Litlum börnum finnst mörgum hverjum ekki gott að blanda saman tegundum og því er um að gera að setja gúrku í eina skál, gulrætur í aðra og papriku í þá þriðju svo dæmi séu nefnd. Ekki er verra ef skálarnar eru litríkar og jafnvel munstraðar.

Börnum sem vilja sósur má prófa að bjóða örlitla sósu með til að dýfa grænmetinu í. Þetta getur verið pítusósa en enn þá betra er að gera eigin sósu til að mynda úr sýrðum rjóma, sítrónu og góðu kryddi.

Bætt heilsa og vellíðan með Happ

Happ-dagar verða haldnir á Hótel Hengli í lok janúar og í mars. Þar verður hægt að slást í för með fremsta fagfólki á sínu sviði sem leiðir þátttakendur í allan sannleikann um nýjar leiðir að bættu lífi. Þrír dagar í fallegu umhverfi veita gestum vegferð sem færir þeim betri heilsu og lykil að hollari lífsvenjum.

Markmið Happ-daga á Hótel Hengli sem haldnir verða 27. janúar næstkomandi og einnig í mars, er að þátttakendur öðlist vellíðan á líkama og sál. „Meðan á dvölinni stendur kynnist fólk þeirri einstöku upplifun sem á sér stað þegar borðaður er hollur matur og ástunduð góð hreyfing. Á hverjum degi verður farið í jóga og góðar gönguferðir. Þá er tilvalið að fara í heita pottinn og hægt er að fara í nudd," segir Þórdís Sigurðardóttir, eigandi Happs og heilsuráðgjafi IIN í New York.

Þórdís verður einn af fjölmörgum sérfræðingum sem verða með í för. Aðrir leiðbeinendur eru:

Lukka Pálsdóttir – eigandi Happs og höfundur bókarinnar Happ Happ Húrra. Lukka er líka sjúkraþjálfari og hefur sérhæft sig í að skoða áhrif mataræðis á langvinna sjúkdóma.

Tolli Morthens sér um íhugun og verður með fyrirlestur um mikilvægi þess að ná innri ró.

Gunnhildur Emilsdóttir sér um matinn en líklega eru fáir hér á landi með meiri reynslu í að búa til hollan mat.

Markmiðasetning er í höndum Kristjáns Vigfússonar en hann er kennari í Háskólanum í Reykjavík. Hann heldur fyrirlesturinn: Hvernig setjum við okkur markmið og náum að halda þeim.

„Dvalið verður á Hótel Hengli í þrjá daga," segir Þórdís Sigurðardóttir, annar eigenda Happs. MYND/VALLI

Bragðgott hráfæði

Leyndardómar Happ-eldhússins verða með í för. Boðið verður eingöngu upp á hráfæði; fallegt, glaðlegt, litríkt og umfram allt næringarríkt. „Hráfæði er fæði sem byggir á grænmeti, ávöxtum, fræjum og ýmsum hnetum. Hráefnið er aldrei hitað yfir 47C°. Það er gert til að ensímin í hráefninu haldist óskert. Þannig verður hollustan sem mest og líkaminn nýtir næringuna úr matnum betur," útskýrir Þórdís og hefur trú á að fólki muni koma skemmtilega á óvart hversu girnilegt og bragðgott hráfæði er.

Nánari upplýsingar um ferðina, hugmyndafræði Happs og umhverfi Hótel Hengils er að finna á www.happ.is og www.

UMMÆLI VIÐSKIPTAVINA – BESTU MEÐMÆLIN

Losaði líkamann við alla sykurþörf. Góð hvíld með góðri næringu og hreyfingu. Líkaminn fullur af orku – yndislegt tilfinning – takk fyrir mig. - Kristín

Missti mikinn bjúg, miklu léttari andlega og líkamlega. Góð hreyfing, frábærir jógatímar, fallegt umhverfi, góður matur.
- Helga

Astminn miklu minni og liðverkir nánast farnir. - Erna

HAPP-DAGAR Í SVISS

Í apríl verða haldnir Happ-dagar í Sion í Sviss. Þar geta þátttakendur öðlast bætta heilsu og upplifað vellíðan í fersku fjallalofti svissnesku Alpanna.

Þátttakendur dvelja í sjö daga í fjallaþorpinu Thyon sem er skammt frá borginni Sion sem er höfuðborg kantónunnar Valais. Gist verður í glæsilegum fjallakofum. www.thyon.ch

Markmið ferðarinnar er að þátttakendur öðlist vellíðan á líkama og sál. Fólk kynnist einstakri upplifun þegar eingöngu er borðaður hollur matur og ástunduð er hæfileg hreyfing í fersku fjallalofti. Á hverjum degi verður farið í jóga og gönguferðir og deginum lýkur með nuddi, gufu eða heitum potti.

Daglega verða haldnir fyrirlestrar tengdir heilsu og hamingju. Til dæmis næringu og mismunandi áhrifum mataræðis á andlega og líkamlega vellíðan.

Leyndardómar Happ-eldhússins verða með í för. Boðið verður eingöngu upp á hráfæði, fallegt, glaðlegt og umfram allt næringarríkt.

"Blóðugur beðusafi!"

Rannsókn sýndi fram á lækkun blóðþrýstings á innan við klukkustund eftir neyslu á ½ l af rauðbeðusafa.*

Rauðbeður innihalda:
andoxunarefni
magnesium
betanín
natríum
C vítamín
B vítamín
Járn

happ

Meira en bara matur

Austurstræti 22
Opið 8:00 - 17:00 virka daga
laugardögum 11:00 - 17:00
sunnudögum 11:00 - 17:00

Höfðatorgi
Opið 8.00 - 16.00
alla virka daga

HaPP ehf.
+354-414-3060
happ@happ.is
www.happ.is

** birt í The American Heart Association Journal Hypertension.*

Frestur til
að senda tilnefningar
er til miðnættis þann
31. janúar

HEFUR ÞÚ ORÐIÐ VITNI AÐ GÓÐVERKI?

ÓSKAÐ ER EFTIR TILNEFNINGUM TIL SAMFÉLAGSVERÐLAUNA FRÉTTABLAÐSINS 2012

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

SAMFÉLAGSVERÐLAUNIN ERU VEITT Í FIMM FLOKKUM

1 Hvunndagshetjan

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 á hlekknum Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins á **visir.is/samfelagsverdlaun,** með tölvupósti á netfangið samfelagsverdlaun@frettabladid.is, eða bréfleiðis merkt: Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík. Dómnefnd tekur allar innsendar tillögur til skoðunar. Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins verða veitt í mars.

SAMFÉLAGSVERÐLAUN
FRÉTTABLAÐIÐ

BÍLAR & FARATÆKI

BMW 530 XI Touring 4WD, 07/2006 Ekinn 52þús. Ssk, Leður ofl. Gullfallegur bíll. Ásett Verð 5.490.000.- Ath Skipti á ódýrari.

Toyota Corolla 1.4 VVTi, 07/2006 Ekinn 131þús. Bsk 5gíra, Ásett Verð 1.150.000.- TILBOÐ 990.000.-

Mitsubishi Lancer Comfort, 02/2005 Ekinn 92þús. Ssk, Ný tímareim, Álfelgur, Vindskeið, Ásett Verð 1.190.000.- TILBOÐ 990.000.-

Honda CR-V Elegance, 07/2010 Ekinn 8þús. Ssk. Fallegt og lítið ekið eintak. Ásett Verð 4.790.000.-

Toyota Corolla XLI, 06/1997 Ekinn 265þús. Bsk, Ný tímareim, Fínt eintak. Ásett Tilboðsverð 290.000.-

VORTEX Heithúðun á allar gerðir pallbíla og fleira. Upplýsingar hjá Bílaryðvörn í síma : 587-1390

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
Mikið úrval bíla með möguleika á allt að 90% láni.
www.bilahollin.is

STÓRA BÍLASALAN

MM Pajero Instyle Dísel Árgerð 05/2007, ekinn 64þ.km, ssk. Einn með öllu. Gullfallegt eintak! Verð 5.790.000kr. Raðnúmer 152111. Sjá nánar á www.stora.is

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

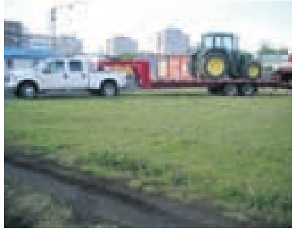
KRÓKUR

KRÓKUR

Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

bifreidar.is
bifreiða- & vinnuvélanetsalan



FORD F350 crew 4x4 og bílaflutningavagn. Árgerð 2005, ekinn 76 Þ.KM. Verð 5.000.000.ÝMIS SKIPTI T.D. Á SKOTBÓMU- LYFTARA Rnr.103146.

bifreidar.is
Réttarháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4777
Óskum eftir vinnuvélum og bifreiðum á skrá.
http://www.bifreidar.is

100bílar.is bílasala

LEXUS Gx470 . Árgerð 2003, ekinn 126 Þ.KM, sjálfsk, Einn með öllu, Stórglæsilegur bíll, góð heilsársdekk omfl,, Ásett verð 3.490.000. Rnr.115901. Er á staðnum,

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

Bílabankinn

100% lán í boði

NISSAN Almera comfort. Árgerð 2000, ekinn 195 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 399.000. Rnr.101821.Bílabankinn 588-0700.

Tilboð 1290 þús Möguleikiá allt að 100% láni

DAIHATSU Sirion. Árgerð 2009, ekinn 83 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.590.000. Rnr.164423. Bílabankinn 588-0700.

CITROEN C3 sx sjálfskiptur. Árgerð 2004, ekinn 87 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 870.000. Rnr.101745. Möguleiki á 100% láni Bílabankinn 5880700.

Bílabankinn

7 manna sjálfskiptur krókur, DVD

DODGE Grand caravan se. Árgerð 2001, ekinn 108 Þ.MÍLUR, bensín, sjálfskiptur. Verð 995.000. dvd krókur Rnr.101767. Bílabankinn 588-0700.

M.BENZ E e270cdi e-270 cdi. diesel Árgerð 2000, ekinn 239 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.490.000. Rnr.101459. Flottur bíll Bílabankinn 5880-0700.

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

Bílar til sölu

Langar til að auglýsa í Fréttablaðinu þann 18.1 undir bílar til sölu.Cadillac Escalade árg. 04 ek. 61Þ Verð 3,5 upp. s. 7735252

Bílar til sölu

MEGADAGAR AÐEINS ÞESSA VIKU

TOYOTA Land cruiser 120 lx. Árgerð 2007, ekinn 107 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. ÁSETT VERÐ 4.800 SUEPRMEGAVerð 3.990.000. Rnr.217561.

NISSAN X-trail. Árgerð 2008, ekinn 93 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. ÁSETT VERÐ 3.488 SUPERMEGAVerð 2.690.000. Rnr.217648.

SUBARU Legacy. Árgerð 2008, ekinn 96 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Ásett verð 2.790 MEGA Verð 1.990. Rnr.217657.

OPEL Antara. Árgerð 2008, ekinn 101 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. ÁSETT VERÐ 3.290 MEGAVerð 2.590.000. Rnr.217656.

LAND ROVER Discovery 3 s. Árgerð 2008, ekinn 90 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.ÁSETT VERÐ 6.190Þ SUPERMEGA Verð 4.990.000. Rnr.217417.

VW Polo trendline. Árgerð 2010, ekinn 63 Þ.KM, bensín, 5 gírar.Ásett verð 1.890 MEGA Verð 1.590. Rnr.217319.

HYUNDAI Getz gls. Árgerð 2009, ekinn 46 Þ.KM, bensín, 5 gírar. ÁSETT VERÐ 1.634Þ MEGAVerð 1.390.000. Rnr.111816.

SKODA Superb ambition 140 hö di-sel . Árgerð 2011, ekinn 20 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.550. Kostar nýr 5.180 Rnr.217579.

HYUNDAI Getz gls. Árgerð 2008, ekinn 92 Þ.KM, bensín, 5 gírar. ÁSETT VERÐ 1.158Þ MEGAVerð 920.000. Rnr.217301.

HYUNDAI I 30 classic. Árgerð 2010, ekinn 49 Þ.KM, bensín, 5 gírar.Ásett verð 2.200 Megaverð 1.750. Rnr.272250.

567 2277 NÝJA www.nyja.is
BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

Opið mánud til fös 10 til 18 laugard frá 12 til 15 lokað á sunnud

Ódýrir bílar
MMC lancer st, ssk, ný tímar, vatnsd, hjólalegur, ny sk'13 v120þ. Subaru legacy heill, góður, honda civic 4d, ssk, ny sk, v 240þ. árg.'99 sími, 844 6609.

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

Honda CRV árg. 12/'98 ek. 176þús, ný tímareim, toppeintak. Verð 550þús. Uppl. s. 775 3318.

250-499 þús.

Opel Astra 1.6, '99 árg, sjálfsk. Ekinn aðeins 67þús. Vel með farinn. Smurbók. Vetrardekk +sumardekk á felgum fylgja. Verð 450þús. s:695-6168.

Nissan Terrano II bensín árgerð 1997, keyrður rúmlega 160þ km. Vel viðhaldin en þarfnast smá viðgerðar til að fá lokaskoðun. Með dráttarkrók. Tilboð óskast, sími 8434315.

Opel Astra 1.6, '99 árg., sjálfsk. Ekinn aðeins 67þús. Vel með farinn. Smurbók. Vetrardekk +sumardekk á felgum fylgja. Verð 450þús. s:695-6168.

500-999 þús.

Frábær í snjónum !!! 4x4
Subaru Legacy station 2.0 árg '00, ekinn aðeins 163þús km, skoðaður, 4x4, bensín, sjálfskiptur, dráttarkrókur, rafmagn í rúðum og speglum, CD, samlæsingar, frábær bíll til að ferðast á, ásett verð 750þús, Tilboðsverð aðeins 590þús stgr, uppl í s: 659-9696

Frábær ferðajeppi !!!
Jeep grand cherokee limited 4.7 V8, ekinn 158þús km, 4x4, hátt og lágt drif, cruise control, topplúga, leður, hiti í sætum, rafmagn í öllu, ný heilsársdekk, lýtur mjög vel út og í góðu ástandi, Tilboðsverð aðeins 890þús, s: 659-9696.

Nissan Terrano árgerð 2000 til sölu. Nýskoðaður og í góðu standi. Sæti fyrir 7, skoða skipti á Land Cruser eða fólksbíl. Annars er óskað eftir tilboði. Uppl. í s. 6903004

Til sölu SUBARU IMPREZA 2,0 4WD árg 99. Ný máluður og í góðu standi. s. 6932116

Bílar óskast

Kaupi Opel og VW bíla til niðurifs eða uppgerðar,meiga þarfnast lagfæringar ,vera beyglaðir,óskoðaðir nú eða ljótir. Uppl í síma 8204640.

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

!!! 0-250þús staðgreitt !!!
Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 250þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn '98, skoða allt. Hringdu í síma 659-9696.

Atvinna

PROTOCOL ASSISTANT

Sendiráð Bandaríkjanna auglýsir stöðu Protocol Assistant lausa til umsóknar.

Umsóknarfrestur er til 31 janúar 2012. Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðu sendiráðsins:
http://iceland.usembassy.gov/vacancies.html

The U.S. Embassy in Reykjavik is seeking an individual for the position of Protocol Assistant. The closing date for this postion is January 31, 2012. Application forms and further information can be found on the Embassy's home page:
http://iceland.usembassy.gov/vacancies.html

Please send your application and resumé to:
reykjavikvacancy@state.gov

FRÉTTIR | VIÐSKIPTI | SPORT | UMRÆÐAN | LÍFIÐ | SJÓNVARP

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Lyftarar

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

Bátar

SAFIR SKIPASALA. MIKIL SALA - HAFÐU SAMBAND - www.safir.is - s: 580 8700.

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

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

Bílaþjónusta

Hjólbarðar

Mickey Thompson MTZ
4 stykki nelgd 38x15. verð pr á stk, 90.þúsund. sími 899 9066.

Varahlutir

Varahlutir í MMC Carisma '98, Kia Rio '01, primera '98. Baleno Wagon '97. MMC Space Wagon '97, Kia Sephia '99, Yaris '00, Corolla '94 ,'98, Escord '98. Accent '95 & '97 & '98. Impreza '97 & '99. Legacy '98. Almera '98. Carina '97, Vento '97, Lanos '99, Elantra Wagon '97 og '99 Civic '99. Golf '95, Sunny '94. S. 896 8568.

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

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

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

Partatorg.is Notaðir varahlutir í ýmsar gerðir nýlegra bíla. partatorg@partatorg.is 565-6020.

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

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

Bílaleiga

VETRARTILBOÐ CHEAPJEEP
Gegn framvínum þessarar auglýsingar færðu fólksbíl á 3,900 4x4 bíl á 6,900 og 33"-35" jeppa á 9,900 á dag. 50 km innifaldir Nánari uppl. í S:562 5262.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

A-Ö Þrif&Hreinlæti S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

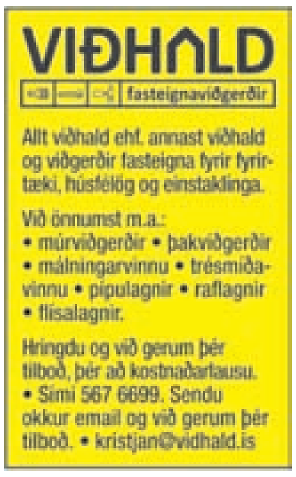
Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



Óli smiður
Tek að mér verkefni stór sem smá, úti sem inni, mikil reynsla & vönduð vinnubrögð. Óli smiður 698 9608.

Tölvur

Nudd

Slökunar nnudd, Reykjavík 101, 857 0740.

Spádómar

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

Rafvirkjun

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

Trésmíði

Eldri reyndur trésmiður . Fast verð,tímaverð. 659 5648 Stefán Ragnar

Trésmiður, innréttingar, parket og öll almenn smíðavinna. Mikil reynsla, vönduð vinna. S:862 8141.

Viðgerðir

Önnur þjónusta

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

Er hálka?

Við eyðum hálku

Íslenska Gámafélagið býður uppá hálkueyðingu, söndun og söltun á öllum stærðum og gerðum plana.
Allar nánari upplýsingar veita ráðgjafar Íslenska Gámafélagsins. www.gamur.is S: 577 5757 eða gamur@gamur.is

KEYPT & SELT

Til sölu

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Kílóverð 1700.- kr. Allar upplýsingar í s. 8687204 eða á www.myranaut.is

Hókus Pókus
hokuspokus.is

Öskudagsbúningar
Alvöru útsala með 20-50% afslætti af öllum öskudagsbúningum og 10% af öðru í búðinni. Notið tækifærið. Skoðið úrvalið á hokuspokus.is Hókus Pókus Laugavegi 69 s-551 7955.

ÚTSALA, ÚTSALA
10 -35 % afsláttur af öllum saltkristalsvörum til 21. janúar. Verið velkomin. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata). Opið mán-fös 12-18, lau 12-15. Sími 517-8060. ditto.is

ÓDÝR HEIMILISTÆKI
Ískápar, þvottavéla, þurkara, uppþvottavélar. S. 896 8568.

Óskast keypt

KAUPUM GULL

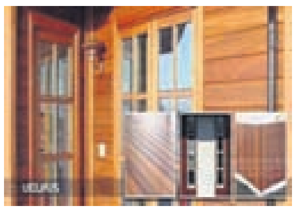
og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja. Sigga & Timo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfjörður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

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

Kaupi gull !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð. Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

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

Til bygginga



Harðviður til húsabygginga.
Sjá nánar á www.vidur.is
Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122.

HEILSA

Heilsuvörur

Douing Cleaning
Nuddtæki Douing cleaning er einstakt tæki. Fjarlægir hrukkur, lyftir upp andliti, eingöngu byggt á norrænni tækni og japanskri jurtafræði. Ótrúlegt tilboð. Ókeypis fyrsti tíminn. Sjáið og reynið. Nudd fyrir heilsuna S. 863 2261.

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

Fæðubótarefni

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

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. 112 Reykjav. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

HEILSA - NUDD
FÓTAAÐGERÐIR - DETOX - NUDD. RÁÐGJÖF varðandi kvilla, næringu, hreyfingu, bætiefni, vinnu, lífsstíl og hamingju. NÁMSKEIÐ. HAGSTÆÐ TILBOÐ. S. 823 8280.

Nudd tilboð í dag, tímapantanir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofa Svæði 105 Holtin.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

Umbreyttu erfiðu barni - Hjartanærandi aðferð. Getur gert kraftaverk. Námskeið hefst 19.1. Uppl í s 6152161

HEIMILIÐ

Húsgögn

Ekta leðursófasett antík, sófi + tveir há bök. V. 100 þ. Uppl. 897 4575

Dýrahald

Bjarkeyjar Boxer
Til sölu eru 2 tíkur og 1 rakki. Hvolparnir eru ættbókarfærðir hjá HRFÍ og tilbúnir til afhentingar. Nánari uppl. í s. 487 8070 og á sperdill.is.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

2. herb. c.a 45fm íbúð á jarðhæð í 108 Vogahv. fyrir reglus., reykl. og barnlaust par eða einstakl. eldri en 26 ára. 87þús. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

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

Herb. til leigu í Kóp. Laust. V. 30þ. á mán. + 3 mán. fyrirf. S. 868 7283.

Hálf-stúdíó til leigu á sv. 105. Skammtíma-eða langtímaleiga. Allt innifalið. S. 776-5441.

Gistiheimili - Guesthouse www.leiguherbergi.is

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

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

Húsnæði óskast

45 ára einstaklingur óskar eftir íbúð í Rvk. 50+ fm á hámark 1200 kr per fm. Eingöngu langtímaleiga. Uppl. í 698-6505

Sumarbústaðir

GISTING - AKUREYRI
orlofshus.is S. 897 5300.

Geymsluhúsnæði

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

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

Gisting

ATVINNA

Atvinna í boði

KORNIÐ

Starfsfólk óskast!
vantar í hálfsdagsstörf í bakaríin okkar, á virkum dögum. Framtíðarstarf. Umsóknir sendist með nafni og síma og heimilisfangi á netfangið umsokn@kornid.is

Umboðsaðilar óskast í öllum landshlutum.

Starfið felst í því að aðstoða fólk við skemmtilega MLM markaðssetningu á þýskum hágæða heilsu og snyrtivörum. Möguleiki er að vinna starfið eingöngu heima sé nettenging til staðar. Menntun skiptir ekki máli. Mjög góðar tekjur og ýmis fríðindi í boði fyrir rétta aðila. LR Health & Beauty System, Stærsta MLM fyrirtæki í evrópu. Uppl. Kiddi.lr@gmail.com

Njóttu þess að hafa frjálsan vinnutíma og hitta skemmtilegt fólk! Áhugasamir hafið samband á gfanndal@gmail.com og gefið upp gsm nr. svo ég geti haft samband.

TILKYNNINGAR

Einkamál

33 ára kona
vill kynnast karlmanni, fyrst með hressilegan símaleik í huga og sjá hvort það leiði til nánari kynna. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl. nr. 8266.

25 ára KK
vill kynnast eldri manni. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8815.

Konur að leik
a.m.k. tvær nýjar uppt, e.t.v. fleiri, hjá Kynl.sögum Rauða Torgsins, s. 905-2000 og 535-9930.

Gefðu vatn
Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

Atvinna

Vélstjóri

Vélstjóra vantar á bát sem gerður er út á snurvóð og humar frá Vestmannaeyjum. Upplýsingar veitir Gunnar: 892-1148.

Fundir / Mannfagnaður

MATVÍS auglýsir almennan félagsfund
miðvikudaginn 18. janúar kl. 15:30 á Stórhöfða 31, gengið inn Grafarvogsmegin.

Málefni fundarins er:
1. Forsendur kjarasamninga 2012
2. Tilraunarverkefni í ferðaþjónustu
3. Önnur mál.

Til leigu

Til leigu

Íbúðarhúsið á Hofi í Vopnafirði ásamt lóð er til leigu frá 1. febrúar 2012. Til greina kemur að leigja einnig jarðarafnot þ.e. útihús, tún og beitarhaga.

Hof er staðsett um 17 km. frá Vopnafirði. Húsið er 280 fm. að stærð á þremur hæðum og er í mjög góðu ásigkomulagi og með stórum sólpalli. Ræktað land er um 14 ha. skv. skráningu í fasteignaskrá. Á jörðinni er góð hlaða, 141 fm. að stærð. Girðingar eru í allgóðu ástandi. Jörðin hentar vel fyrir hestamenn, fjárbændur og annan minni búskap.
Jörðin er ekki leigð til ábúðar eins og hún er skilgreind í ábúðarlögum nr. 80/2004. Nánari upplýsingar um húseignina og jörðina má nálgast á á Biskupsstofu í síma 528 4000 eða hjá Stefáni Má Gunnlaugssyni í síma 867 3396.

Skriflegum tilboðum skal skilað til kirkjumálasjóðs, Biskupsstofu, Laugavegi 31, 150, Reykjavík eigi síðar en 31. janúar 2012. Senda má tilboð á netfangið kirkjan@kirkjan.is.

Tilkynningar

FLJÓTSDALSHÉRAÐ

Tillaga að deiliskipulagi fyrir þéttbýlið á Hallormsstað, Fljótsdalshéraði.

Bæjarstjórn Fljótsdalshéraðs auglýsir hér með tillögu að deiliskipulagi dags. 29.11.2011 og greinargerð dags. 30.11.2011 fyrir þéttbýlið á Hallormsstað, Fljótsdalshéraði, skv. 41. gr. Skipulagslaga nr. 123/2010, sem samþykkt var í bæjarráði Fljótsdalshéraðs í umboði bæjarstjórnar þann 11.01.2012.

Skipulagssvæðið afmarkast af Lagarfljóti að vestan frá Atlavíkurkletti ytri að Þurshöfðavík. Þaðan með brúnum Hólabarða fyrir ofan Hússtjórnar skólatúnin og um brúnir Neðri Kistukletta að Sölvakletti og þaðan beina línu í Atlavíkurklett ytri. Skipulagssvæðið er um 104 ha. að stærð. Deiliskipulagstillagan felur í sér skipulag fyrir þéttbýlið Hallormsstað.

Tillagan verður til sýnis á bæjarskrifstofunni Lyngási 12 frá 18. janúar til 7. mars 2012. Þeir sem eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna til og með miðvikudagsins 7. mars 2012. Skila skal skriflegum athugasemdum til skipulags- og mannvirkjanefndar á bæjarskrifstofu Fljótsdalshéraðs. Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillöguna teljast henni samþykkir.

Fljótsdalshéraði 18.01.2012
skipulags- og byggingarfulltrúi
Fljótsdalshéraðs.

Fasteignir

Miklaborg leitar að ...

... 5 herb.+ einbýli/parhúsi/raðhúsi í Salahverfi í Kópavogi

... 3ja herbergja íbúð í eða nálægt Gullsmára í Kópavogi

... einbýli í Garðabæ

Nánari upplýsingar veitir
Davíð Jónsson
sölufulltrúi

sími: 697-3080
david@miklaborg.is

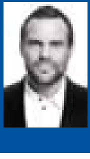
FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Síðumúli 13 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

RE/MAX LIND

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

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

699 5008



Hannes Steindórsson
Sölufulltrúi
hannes@remax.is

Sími: 510 7900
Sími: 699 5008

Þórarinn Jónsson hdl.
Löggildur fasteignasali

Sími: 510 7900

Yndislegur eiginmaður minn, faðir okkar, sonur, bróðir, barnabarn og tengdasonur,

Valdimar Viðar Tómasson

Fjallalind 147, Kópavogi,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans við Hringbraut að morgni 7. janúar. Hann verður jarðsunginn frá Fossvogskirkju föstudaginn 20. janúar kl. 13.00.

Anna Karen Kristjánsdóttir
Tómas Hrói Viðarsson
Kristján Ari Viðarsson
Steinar Viðarsson
Tómas Sveinbjörnsson
Sigurður S. Tómasson **Eva María Grétarsdóttir**
Pétur Valdimarsson
Anna Lára Hertervig
Kristján Halldórsson **Olga Guðnadóttir**
og aðrir aðstandendur.

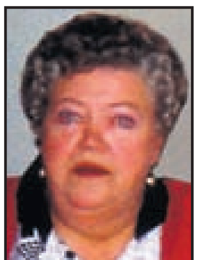
Göngu- og hjólabrýr yfir Elliðaárósa

Ný göngu- og hjólaleið yfir Elliðaárósa verður lögð næsta sumar og mun hún stytta leiðina milli Grafarvogs og miðborgar um 700 metra. Gert er ráð fyrir aðskilnaði gangandi og hjólandi umferðar með það í huga að stuðla að bættu umferðaröryggi og gera leiðina greiðari. Umferð hjólandi og gangandi yfir Elliðaár er mikil og má gera ráð fyrir að hún aukist með tilkomu nýju leiðarinnar.

Til að fá fram frjóar og áhugaverðar hugmyndir um hina nýju göngu- og hjólaleið yfir Elliðaárósa hafa Reykjavíkurborg og Vegagerðin efnt til opinnar hugmyndasamkeppni. Gert er ráð fyrir að samið verði við höfunda fyrstu verðlaunatillögu um áframhaldandi hönnun á verkefninu til útboðs og er stefnt að því að framkvæmdir við brýrnar og stígana hefjist nú í sumar og að verkinu verði lokið um haustið.

Frestur til að skila inn tillögum er til 13. febrúar. Þrjár hugmyndir verða valdar til nánari útfærslu en þeir keppendur hafa þá frest til 9. apríl til að skila tillögum. Verðlaunafé er þrjár milljónir króna. www.rvk.is

HJÓL Umferð hjólandi fólks hefur aukist mjög undanfarin ár.



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

Jakobína Sigurvinsdóttir

frá Ytra-Dalsgerði,
Barmahlíð 6, Akureyri,

verður jarðsungin frá Glerárkirkju föstudaginn 20. janúar kl. 13.30.

Friðrik Gestsson **Susana Turago Araojo**
Ingólfur Marinó Gestsson **Marites Toledo Talle**
Björn Gunnar Gestsson **Filippía Ingólfsdóttir**
Rósa Sigurlaug Gestsdóttir **Sigurgeir Steindórsson**
Kristín Hlín Gestsdóttir **Sigurður Helgi Jóhannsson**
Birna Ingibjörg Arnbjörnsdóttir
ömmu-, langömmu- og langalangömmubörn.

Systir mín,

Þórhildur Benediktsdóttir

Grænavatni í Mývatnssveit,

er dáin. Jarðarförin fer fram frá Skútustaðakirkju laugardaginn 21. janúar klukkan 14.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Sigrún Benediktsdóttir

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Jakob Ágústsson

sem lést á Dvalarheimilinu Hornbrekku 8. janúar verður jarðsunginn frá Ólafsfjarðarkirkju þann 21. janúar kl. 14.00.

Sigurbjörn Jakobsson **Regína Vilhjálmsdóttir**
Hafsteinn Jakobsson **Birgitta Guðjónsdóttir**
Ruth Jakobsdóttir **Rúnar Helgi Kristinsson**
og barnabörn.

Ástkær eiginmaður minn,

Andreas Vidar Olsen

byggingatæknifræðingur,
Hvammsgötu 1, Vogum,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi sunnudaginn 15. janúar. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni miðvikudaginn 25. janúar kl. 13.00.

Nanna Sigurðardóttir

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Ingigerðar Jónsdóttur.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki og heimilisfólki á Droplaugarstöðum fyrir samfylgdina síðastliðin ár.

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

Elskulegur eiginmaður minn og vinur, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Jón Guðmundsson

framhaldsskólakennari,
Þorláksgeisla 33,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi aðfaranótt sunnudagsins 15. janúar. Útför fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 20. janúar kl. 15.00.

Hjördís Vigfúsdóttir
Vignir Jónsson **Þorbjörg Kolbeinsdóttir**
Heimir Jónsson **Jóhanna Kristín Jónsdóttir**
Fríða Jensína Jónsdóttir **Auðunn Gísli Árnason**
Hörður Jónsson **Ingibjörg Kolbeinsdóttir**
og barnabörn.

Móðir okkar,

Helga Guðmundsdóttir

frá Súluholti, Fannborg 8, Kópavogi,

lést sunnudaginn 15. janúar.

Eiríkur Karlsson
Guðmundur Viðar Karlsson

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

Hörður Sumarliðason

lést á Hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð í Kópavogi föstudaginn 13. janúar. Útför hans fer fram frá Kópavogskirkju, miðvikudaginn 25. janúar kl. 13.00.

Erna Hartmannsdóttir
Jenný Kamilla Harðardóttir
Oddný Guðbjörg Harðardóttir **Eiríkur Hermannsson**
Dagný Magnea Harðardóttir **Bjarni Reykjalín**
Heiða Björk Reimarsdóttir **Magnús Karlsson**
Kristín Helga Reimarsdóttir **Sigurvin Einarsson**
Linda Sólveig Reimarsdóttir **Rúnar Guðjónsson**
Sigurlína Anna Halldórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Bára Sigrún Björnsdóttir

Safamýri 50, Reykjavík,

andaðist á Landspítalanum Hringbraut laugardaginn 31. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Innilegar þakkir fyrir hlýhug.

Pétur Þór Sigurðsson **Jónína Bjartmarz**
Birna Sigurðardóttir **Björn Óli Pétursson**
Sigurður Birkir Sigurðsson **Sigrún Vésteinsdóttir**
Sólveig Björnsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðbjörg Friðfinnsdóttir

(áður Hlíðarbraut 7)
Jófríðarstaðarvegi 19, Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum mánudaginn 16. janúar. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 20. janúar kl. 15.00.

Sigurður Arnórsson
Friðfinnur Sigurðsson **Christina Wieselgren**
Sólveig Sigurðardóttir **Jóhannes Kristjánsson**
Arnór Sigurðsson
Sigríður Sigurðardóttir **Árni Finnbogason**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

ÚTSALA
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

32" SJÓNVÖRP FRÁ 69.990
MYNDAVÉLAR FRÁ 9.990

22" LED SJÓNVARP
FULLT VERÐ 64.990
TILBOÐ 49.990
PHILIPS AFSL. 15.000

42" FULL HD LCD
FULLT VERÐ 119.990
TILBOÐ 99.990
FINLUX AFSL. 20.000

50" 3D SJÓNVARP
FULLT VERÐ 349.990
TILBOÐ 229.990
Panasonic AFSL. 120.000

1000w 3D BLU-RAY HEIMABÍÓ
FULLT VERÐ 99.990
TILBOÐ 69.990
Panasonic AFSL. 30.000

FULL HD TÖKUVÉL
FULLT VERÐ 59.990
TILBOÐ 44.990
JVC AFSL. 15.000

MYNDAVÉL MEÐ LEICA LINSU
FULLT VERÐ 19.990
TILBOÐ 15.990
Panasonic AFSL. 4.000

Myndarammar með allt að
35% afslætti
INTENSO PHILIPS

Heimabíókerfi
frá 29.990
PHILIPS harman/kardon Panasonic

Sjónaukar með allt
að 36% afslætti
Nikon OLYMPUS tasco

JBL hátalarar með allt
að 30% afslætti
JBL

Vöggur fyrir iPad/
iPhone/iPod/Android
með miklum afslætti

KENWOOD PHILIPS JVC Panasonic GRUNDIG Dantax UNITED
INTENSO JBL harman/kardon OLYMPUS tasco Nikon SanDisk enox.

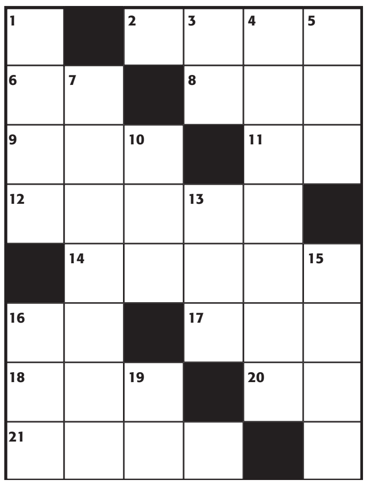
OPIÐ LAUGARDAG 11 -16 SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

Alltaf gæði og góð kaup! STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin
RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

SanDisk MINNISKORT
ALLAR GERÐIR

krossgáta



LÁRÉTT
2. nautasteik, **6.** í röð, **8.** sægur, **9.** fæða, **11.** ullarflóki, **12.** úrræði, **14.** fita, **16.** hæð, **17.** skammstöfun, **18.** nár, **20.** núna, **21.** engi.

LÓÐRÉTT
1. skraf, **3.** kringum, **4.** skírnarnafn, **5.** húsfreyja, **7.** sígild list, **10.** umfram, **13.** síðan, **15.** að auki, **16.** árkvíslir, **19.** mun.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. buff, **6.** jk, **8.** mor, **9.** ala, **11.** rú, **12.** lausn, **14.** skvap, **16.** ás, **17.** ofl, **18.** lík, **20.** nú, **21.** akur.

LÓÐRÉTT: 1. hjal, **3.** um, **4.** fornafn, **5.** frú, **7.** klassík, **10.** auk, **13.** svo, **15.** plús, **16.** ála, **19.** ku.

Á frímiða inn í nýja árið

BAKÞANKAR
Ragnheiðar Tryggvadóttur

Jólatréð stendur enn í stofunni hjá mér þó að komið sé fram yfir miðjan janúar. Skrautlaust reyndar. Ég hef ekki komið því í verk að þvælast með það í Sorpu enda tréð rétt um tveir metrar á hæð og mikið um sig. Ég mikla fyrir mér að troðast með það niður stigaganginn og hvað þá að fóta mig með það í hálkunni á útitröppunum. Hef heldur ekki leyst þá gestaþraut að koma því inn í fjölskyldubílinn, svo í stofunni stendur það enn eins og plássfrek pottaplanta.

ÞETTA er sem betur fer barrheldin tegund. Stofugólfið hefur því ekki breyst í villtan skógarbotn enn þá né hafa barrnálar stungist í iljarnar svo nokkru nemi. Mér skilst líka að vökvi ég tréð reglulega geti það haldið barri langt fram á vor, jafnvel vaxið um nokkra sentimetra í hlýrri stofunni hjá mér! Það truflar mig því ekkert að ráði enn þá þar sem það trónir, þó það skyggi á útsýnið frá hornglugganum.

MEÐ nýju ári ganga oft breyttir tímar í garð og fyrir marga er það léttir að taka niður jólaskrautið. Ganga frá jólunum ofan í geymslu og afmá merki undanfarinna vikna af heimilinu. Hreinsa til, taka á móti nýju ári og hækkandi sól með hreint borð, strengd heit og stóra drauma.

MEÐAN jólatréð stendur enn í stofunni er einhvern veginn ekki búið að opna dyrnar inn í nýja árið. Þó að smákökudunkar hafi tæmst og matseðill vikunnar fallinn í hversdagslegt horf standa lausir endar út af borðinu. Áramótaheitin hafa ekki tekið gildi og maður leyfir sér að mara í hálfu kafi, í einhvers konar millibilsástandi. Stingur sér enn undir teppi eftir kvöldmatinn eins og á jólunum, í stað þess að brjóta saman þvottinn.

EINHVERJIR gætu kallað það veruleikaflótta að slá nýja árinu svona á frest. Ég tek ekki svo djúpt í árinni, ekki svona um miðjan janúar. Kann ágætlega við óbreytt ástand og er farin að líta á jólatréð sem „bandamann“ minn í þessu tilbúna millibilsástandi, einhvers konar frímiða inn í nýja árið. Meðan það heldur barri er ég stikkfrí.

ÉG laumast því til að vökva það af og til. Sópa saman barrnálunum sem þó hafa dottið og snyrti svolítið í kring. Undarleg garðvinna, sem ég veit auðvitað að mun taka enda. Þegar ég þykist tilbúin í slaginn.

myndasögur

Pondus
Eftir Frode Øverli

Gelgjan
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið
Eftir Tony Lopes

Barnalán
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ÞORRAMATUR Í BÓNUS ÞORRAMATUR Í BÓNUS ÞORRAMATUR Í B

1395 KR. KG
TILBÚIÐ Í OFNINN
FERSKT KRYDDAÐ HEIÐALAMB

2198 KR. 1.3 KG
SS BLANDAÐUR SÚRMATUR Í FÖTU

498 KR.PR. 100 GR
NORÐANFISKUR
HÁKARL Í BITUM

2998 KR. KG
SÚR HVALUR
LANGREYÐUR

198 KR. 350 GR
KJARNAFÆÐI
RÓFUSTAPPA

2 FYRIR 1
MYLLUTVENNA

498 KR. 2 KÖKUR
420 GR.MYLLU MÖNDLUKAKAN

TILBOÐ

SKÓLAOSTUR Í SNEIÐUM
200 KR. VERÐLÆKKUN
VERÐ ÁÐUR 1598 KR.KG
1398 KR.KG

979 KR. 135 GR
SJÓMAÐURINN
HARÐFISKUR 135 GR.

1998 KR. KG
KJARNAFÆÐI **FROSNAR LAMBAKÓTILETTUR Í RASPI**

298 KR. KG
KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
FROSIN LAMBASVIÐ

398 KR. 4 DÓSIR
HEINZ BEANZ
FJÓRAR DÓSIR 4 X 415 GR

398 KR. 500 GR
BÓNUS KAFFI

7500 KR. 120 STK
HYDROXICUT HARDCORE

79 KR. 500 ML
PILSNER OG THULE

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

25
ÚRLAUSN Á SUDUKO GÁTU 25 ER Á BONUS.IS

BÓNUS BÝÐUR BETUR

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

menning

menning@frettabladid.is

LISTAFÉLAG VÍÐISTAÐAKIRKJU stendur fyrir þriðju hádegistónleikunum á föstudag klukkan tólf. Yfirskrift tónleikanna er „Hrynskáldið og hljóðfæraleikarinn“ en þá verður flutt tónlist úr smiðju Stefáns Ómars Jakobssonar básúnuleikara.

Engin lognmolla yfir Guðmundi á Bakkusi

„Þetta verður vonandi mjög skemmtilegt og áhrifaríkt. Það verður alla vega engin lognmolla yfir tónlistarflutningnum,“ segir gítarleikarinn Guðmundur Pétursson. Í kvöld leikur hann verk af sólóplötu sinni, Elabórat, á Bakkusi í Tryggvagötu.

Elabórat kom út fyrir jól og hefur fengið lof gagnrýnenda, sem hafa meðal annars sagt hana framsækið verk, fullt af spennandi útúrdúrum sem hlustendur ánetjist fljótt. Með Guðmundi verða hljóðfæraleikararnir Pétur Ben, á gítar og selló, Styrmir Hauksson, á hljóðgervla og slagverk, Valdi Kolli á bassa og Kristinn Agnarsson á trommur.

Elabórat er nokkurs konar framhald af fyrri sólóplötu Guðmundar, Ologies, sem kom út árið 2008. „Þetta er ákveðin röð sem ég er með í gangi, þó að músíkin sé ekki endilega eins. Það má segja að músíkin sé svolítið sjónræn eða sínematísk. Ég hef reynt að hafa þetta svolítið litríkt.“

Tónleikarnir hefjast klukkan 22.

- hhs

GUÐMUNDUR PÉTURSSON Verður í góðum félagsskap á Bakkusi í kvöld, þar sem hann flytur lög af lötunni Elabórat sem kom út fyrir jól. MYND/ÚR EINKASAFNI

007 OG SINFÓ Í HÖRPU

Sigríður Thorlacius er ein úr hópi valinkunnra söngvara sem taka þátt í James Bond-veislu Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Hörpu. Hún syngur lag úr myndinni Diamonds Are Forever sem upphaflega var flutt af Carly Simon.

„Lögin sem hver og einn syngur eru valin í samráði við stjórnandann, sem fékk okkur til að syngja fyrir sig til að sjá hvaða lög hentuðu hverjum. En Nobody Does it Better er eitt af mínum eftirlætis Bond-lögum og ég hafði það alltaf í huga,“ segir söngkonan Sigríður Thorlacius, sem flytur lagið úr Bond-myndinni The Spy Who Loved Me, sem upphaflega var flutt af Carly Simon, á þrennum James Bond-tónleikum sem Sinfóníuhljómsveit Íslands býður upp á í Hörpu dagana 19., 20. og 21. janúar. Fljótlega seldist upp á fyrri tvo tónleikana og því var þeim þriðju bætt við. Í ár er hálf öld liðin síðan njósnari hinnar hátignar birtist fyrst á hvíta tjaldinu í kvikmyndinni Dr. No, en alls eru myndirnar orðnar 24 talsins.

Ásamt Sigríði syngja þau Valgerður Guðnadóttir, Eyþór Ingi Gunnlaugsson, Sigríður Beinteinsdóttir, Inga Stefánsdóttir, Páll Óskar Hjálmtýsson og Jóhanna Vigdís Arnardóttir, sem einnig er kynnir, lög úr þessum vinsælu myndum með Sinfóníunni. Allir ættu að þekkja titilstefið, en auk þess hafa listamenn á borð við Paul McCartney, Tinu Turner, Duran Duran, Tom Jones, Sheryl Crow, Madonnu, Aliciu Keys og Shirley Bassey flutt lög í myndunum. Stjórnandi er hinn breski Carl Davis sem stýrt hefur Bond-tónleikum víða um heim við góðar undirtektir. Davis stjórnar Fílharmóníuhljómsveitum London og Liverpool í Englandi reglulega og hefur meðal annars unnið með téðum Paul McCartney þegar Bítillinn fyrrverandi hefur fetað út á brautir sígildrar tónlistar.

Á síðustu breiðskífu Hjaltalín var að finna lagið Feels Like Sugar sem mörgum þótti afar „Bond-legt“ og segist Sigríður ekki hafa farið varhluta af því. „Það töluðu margir um þessi líkindi, sérstaklega erlendis, og veltu fyrir sér hvort ég hefði hlustað mikið á Shirley Bassey í gegnum tíðina og tileinkað mér hennar stíl. Svo er reyndar ekki, en ég skil tenginguna vel því Feels Like Sugar er auðvitað dramatískt lag með stórri hljómsveit eins og ekta Bond-lag. Við ættum kannski að prófa að senda það til framleiðenda Bond-myndanna og sjá hvernig þeim líst á,“ segir hún og hlær, en hún hefur séð flestar af eldri Bond-myndunum og segist kunna sérlega vel að meta lögin úr þeim.

kjartan@frettabladid.is

HRISTUR EN EKKI HRÆRÐUR

Njósnari hinnar hátignar ræður ríkjum í Hörpu næstu daga ásamt Sinfó og söngvurum.

AMY WINEHOUSE SÖNG EKKI

Amy Winehouse heitin átti að syngja titillag síðustu Bond-myndar, Quantum of Solace, en ekkert varð úr því vegna misklíðar milli söngkonunnar og upptökustjórans Marks Ronson sem rekja mátti til áfengis- og eiturlyfjaneyslu þeirrar fyrrnefndu. Nokkrir hafa verið nefndir til sögunnar sem kandídatar í að syngja titillag nýju Bond-myndarinnar sem nú er í vinnslu, Skyfall, til að mynda Adele, Michael Bublé og Noel Gallagher.

Bækur ★

Carpe Diem

Eyrún Ýr Tryggvadóttir og Kristjana María Kristjánsdóttir

Salka 2011

Ástir og örlög í amerískum stíl

Birna Bjarkadóttir er aðalpersóna unglingasögunnar Carpe diem. Hún er í tíunda bekk, en á fremur erfitt uppdráttar, þar sem hún er nýbyrjuð í skólanum og fellur ekki allt of vel í kramið hjá skólafélögunum í fyrstu. Þó takast fljótlega ástir með Birnu og Hallgrími, góðum strák sem stundar íþróttir, leikur á gítar og er í alla staði til fyrirmyndar.

Heima við eru vandræði Birnu jafnvel enn alvarlegri, þar sem móðir hennar er drykkfelld og sjálfselsk og hugsar lítið um hag dótturinnar, en faðirinn er fjarverandi. Til allrar hamingju á Birna góða ömmu, sem reynir að bæta ástandið og vera henni sú stoð sem hún þarf á að halda.

Víst er nauðsynlegt að unglingar fái að lesa um ástir og erfiðleika jafnaldra sinna. Því miður eru þó allar pælingar í þessari bók fremur grunnar og engu líkara en að höfundunum liggi gríðarmikið á að klára söguna og hlaupi því yfir flesta atburði á hundavaði. Tilraun er til dæmis gerð til þess að fjalla um kynferðislega áreitni í garð söguhetjunnar, en þegar nýr kærasti hinnar drykkfelldu móður hittir Birnu í fyrsta skipti er hann vart kominn inn úr dyrunum þegar hann fer að káfa á henni með „skítugum krumlunum“ (og já, hann er fullur, talar með smeðjulegri röddu og hefur glæpsamlegt augnaráð). Ekki skal gert lítið úr slíkum atburðum, en hér er fullyrt fljótlega eftir káfið að „það hafi skilið eftir sig djúp ör í sálu hennar sem áttu seint eftir að gróa“. (75) Allt dramað og ég leyfi mér að segja sorgarklámið sem fylgir í kjölfarið er hreinlega of illa undirbyggt til þess að það nái að vekja samúð eða hreyfa við lesanda.

Klisjur úr amerískum kvikmyndum eru mjög margar og áberandi í þessari bók. Nútímatækni á borð við sms-skilaboð gleymist til dæmis skyndilega þegar aðalpersónan þarf að ná athygli kærastans og kastar smásteinum í gluggann hjá honum að næturlagi. Hrekkjavökuball með viðeigandi búningum er haldið í skólanum og þurfa unglingarnir líka að búa sig undir skóladansleik; eins konar „prom“ þar sem herrann kemur (vitaskuld í jakkafötum með bindi) og sækir dömuna, en nauðsynlegt er að hún hugi að hári og förðun og kaupi sér flottan kjól fyrir ballið. Engum lesanda kemur því á óvart þegar amman í sögunni leiðir Birnu inn í herbergi og tekur fram undurfallega skartgripi sem hún hefur átt síðan hún var ung og gefur barnabarni sínu fyrir þennan mikilvæga áfanga.

Raunar má segja það Carpe diem til hróss að höfundar gera ráð fyrir því að unglingar hugsi um kynlíf, en slíkt hef ég ekki rekið mig á í þeim unglingabókum sem ég hef lesið síðustu mánuði. Umfjöllunin um það er engu að síður klisjukennd í takt við allt hitt; Birna og Hallgrímur ætla sko að bíða þar til þau eru tilbúin (og allt bendir til þess að þau muni láta til skarar skríða eftir ballið mikla…).

Annar kostur sögunnar er sá að málfar unglinganna með tilheyrandi ómægod-i, sjitti og fokki er sannfærandi, þó að stíllinn sé æði rislítill.

Þórunn Hrefna Sigurjónsdóttir

Niðurstaða: Ófrumleg unglingabók, einkum byggð á klisjum úr amerískum kvikmyndum.

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

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

Rekstur veitingasölu í Hafnarborg, menningar- og listamiðstöð Hafnarfjarðar

Óskað er eftir aðila til að taka að sér veitingarekstur í Hafnarborg, menningar- og listamiðstöð Hafnarfjarðar að Strandgötu 34, Hafnarfirði.

Kaffistofan býður upp á ýmsa möguleika en er fyrst og fremst hugsuð sem þjónusta við gesti listamiðstöðvarinnar en hefur sérstakan inngang og er öllum opinn. Veitingasalan þarf að vera opin eigi skemur en á opnunartími Hafnarborgar og þegar tónleikar, fundir, ráðstefnur eða aðrir viðburðir eru í húsinu. Vinnuaðstaðan býður upp á framreiðslu á kaffiveitingum og léttum málsverðum.

Gert er ráð fyrir að nýr rekstraraðili taki til starfa sem fyrst.

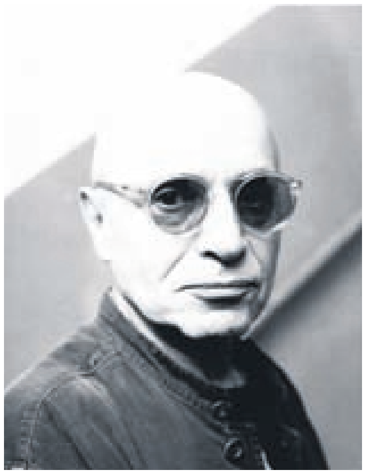
Áhugasömum er boðið að mæta á stutta kynningu á starfseminni og fá frekari upplýsingar um hvernig staðið verður að vali rekstraraðila miðvikudaginn 25. janúar 2012 kl. 10.30 í Hafnarborg.

Áætlað er að ákvörðun um val á samstarfsaðila liggi fyrir í febrúar 2012.

Allar frekari upplýsingar um þetta verkefni veitir forstöðumaður Hafnarborgar Ólöf K. Sigurðardóttir í síma 585-5790

Í minningu Motians

Bandaríski trommarinn og tónsmiðurinn Paul Motian féll frá í nóvember síðastliðnum. Í minningu Motians hefur annar bandarískur trommari, Scott McLemore sem búsettur er á Íslandi, skipulagt tónleika þar sem tónsmíðum Motians verða gerð skil. Fara tónleikarnir fram annað kvöld, 19. janúar, í Norræna húsinu og fram koma margir af færustu djasstónlistarmönnum landsins, þeir Einar Scheving, Óskar Guðjónsson, Jóel Pálsson, Sigurður Flosason, Haukur Gröndal, Ólafur Jónsson, Sunna Gunnlaugs, Agnar Már Magnússon, Kjartan Valdimarsson, Andrés Þór Gunnlaugsson, Hilmar Jensson, Guðmundur Pétursson, Þorgrímur Jónsson og fleiri.


PAUL MOTIAN

Motian er best þekktur fyrir leik sinn í tríói píanistans Bill Evans með Scott LaFaro, sem umbylti djassheiminum með frjálsri nálgun sinni á 6. og 7. áratugnum.

Hann hljóðritaði 35 plötur í eigin nafni fyrir hinar ýmsu útgáfur og lék inn á óteljandi hljóðritanir sem meðleikari með mörgum af þekktustu djassleikurum sögunnar, til að mynda Lee Konitz, Stan Getz og Thelonious Monk.

Tónleikarnir hefjast klukkan 21 og er aðgangseyrir 1.500 krónur.

KYNJAVERUR OG ÓKINDUR Sýningin er byggð á bók Úlfhildar Dagsdóttur, Sæborgin: Stefnumót líkama og tækni í ævintýri og veruleika. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tæknimenning í Gerðarsafni

Sýningin Sæborgin: Kynjaverur og ókindur verður opnuð í Gerðarsafni laugardaginn næsta, 21. janúar, klukkan 15. Sýningin byggir á nýútkominni bók Úlfhildar Dagsdóttur bókmenntafræðings, Sæborgin: Stefnumót líkama og tækni í ævintýri og veruleika, sem fjallar um þá ímynd er tæknimenning og líftækni taka á sig í vitund almennings.

Þema sýningarinnar eru sæborgir í íslenskri myndlist, eins og þær birtast í meðförum 21 íslensks myndlistarmanns. Þeir eru: Anna Hallin, Birgir Snæbjörn Birgisson, Bjarni Hinriksson, Davíð Örn Halldórsson, Erró, Finnbogi Pétursson, Gabríela Friðriksdóttir, Guðrún Vera Hjartardóttir, Helga Þórsdóttir, Hugleikur Dagsson, Inga María Brynjarsdóttir, Jóhann Ludwig Torfason, Jón Gunnar Árnason, Markmið, Olga Bergmann, Ólöf Nordal, Páll Thayer, Sara Björnsdóttir, Sigurður Örlygsson og Valgerður Guðlaugsdóttir.

Á sýningunni eru einnig myndbönd Bjarkar Guðmundsdóttur, gripir og bækur frá versluninni Nexus, Star Wars leikföng, ljósmyndir og myndbönd frá CCP auk stoðtækja frá Össuri.

Sýningarstjórar eru Helgi Hjaltalín Eyjólfsson myndlistarmaður og Úlfhildur Dagsdóttir. Rithöfundurinn Sjón opnar sýninguna.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Miðvikudagur 18. janúar 2012

Umræður

20.00 Gunnar Hersveinn rithöfundur efnir til heimspekikaffis um hvaða siðareglur geti sameinað mannleg samfélög og unnið bug á illskunni. Þórdís Elva Þorvaldsdóttir rithöfundur verður gestur kvöldsins. Umræðurnar fara fram í Gerðubergi. Allir velkomnir.

Dans

20.30 Gömlu dansarnir verða dansaðir í opnu húsi hjá Þjóðdansafélagi Reykjavíkur Álfabakka 14a. Allir velkomnir og aðgangseyrir er kr. 800.

Tónlist

12.15 Hádegistónleikar verða haldnir í Fríkirkjunni í Reykjavík undir yfirskriftinni Ljáðu okkur eyra. Um er að ræða vikulega tónleika þar sem dagskrá og flytjendur eru ekki auglýst fyrir fram. Allir eru velkomnir og aðgangur er ókeypis.

22.00 Guðmundur Pétursson gítarleikari heldur tónleika á Bakkus Bar í Tryggvagötu. Með honum leika Pétur Ben, Styrmir Haukson, Valdi Kolli og Kristinn Agnarsson.

Fyrirlestrar

12.00 Opinn fyrirlestur undir yfirskriftinni Talíbanistan? verður haldinn í stofu 101 í Lögbergi. Erlingur Erlingsson mun ræða um reynslu sína af vettvangi átakanna í Afganistan, viðræður við fulltrúa skæruliða og samstarf við afganskar öryggissveitir og alþjóðaherliðið.

12.00 Konfúsíusarstofnunin Norðurljós kynnir fyrirlestur Günters Wohlfart, Kantianism versus Confucianism, í stofu 103 í Lögbergi. Fyrirlesturinn er opinn öllum og er aðgangur ókeypis.

12.00 Bjarni Már Magnússon verður með erindi um samninga um afmörkun landgrunnsins utan 200 sjómílna. Erindið verður flutt á ensku í stofu M101, Sólborg v/Norðurslóð í Háskólanum á Akureyri.

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

99 ÁR ERU SÍÐAN tískuhúsið Prada var stofnað en leikararnir Jamie Bell, Gary Oldman, Adrien Brody og William Defoe gengu tískupallinn fyrir Prada á herrafatatískuvikunni í Mílanó.

MARGMENNI Á SÝNINGU LIBIU OG ÓLAFS

Spænsk-íslenski myndlistardúettinn Libia Castro og Ólafur Ólafsson opnaði sýninguna Í afbyggingu í Listasafni Íslands á föstudaginn. Myndlistarmennirnir voru fulltrúar Íslands á Feneyjatvíæringnum í fyrra en á sýningunni kanna þau tilvistarlegar, ríkjandi efnahagslegar og pólitískar áherslur á Íslandi og víðar, með aðstoð myndbanda, gjörninga, skúlptúra, hljóðs og tónlistar. Margt var um manninn á opnuninni og lagðist sýningin vel í gesti, en hún stendur til 19. febrúar.

MYNDLISTARDÚETTINN Ólafur Ólafsson og Libia Castro brugðu á leik fyrir ljósmyndara.

BJÖRT FRAMTÍÐ Guðmundur Steingrímsson og myndlistamaðurinn Ólafur Ólafsson. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FLOTTAR Ólöf Sigurðardóttir og Helga Lára Þorsteinsdóttir brostu til ljósmyndara.

BROSMILDIR Markús Andrésson, Halldór Björn Runólfsson og Sigtryggur Berg Sigmarsson stilltu sér upp.

GÓÐIR GESTIR Þau Greipur Gíslason, Breki Karlsson, Steinunn Þórhallsdóttir og Tinna Þorsteinsdóttir skemmtu sér vel.

Á LEIÐ TIL ÚTLANDA

GLERAUGNAVERSLUN Í FRÍHÖFN, LEIFSSTÖÐ

- Öll algengustu gleraugu útbúin á 15 mínútum
- Linsur: daglinsur og mánaðarlinsur • Sjónmælingar
- Sólgleraugu: Ray Ban, Oakley, Chanel, Prada og fl.

Ábyrgðar og þjónustuaðilar innanlands:
Optical Studio Smáralind og
Optical Studio Hafnargötu/Keflavík

Optical Studio
FRÍHÖFN LEIFSSTÖÐ

Snookie kýs Trump

Nú líður senn að því að Bandaríkjamenn kjósi sér forseta í 57. skipti og hafa flestir einhverja skoðun á því hver eigi að taka við embættinu, líka í Hollywood.

Jersey Shore-stjarnan Nicole „Snookie“ Polizzi er engin undantekning þar á og hefur nú lýst því yfir að hún vilji sjá viðskiptamógúlinn og félaga sinn úr heimi raunveruleikasjónvarpsins, Donald Trump, í Hvíta húsinu. Trump sagðist lengi vel vera að íhuga framboð en hefur nú gefið það út að hann komi ekki til með að láta slag standa. Spurning hvort hvatningarorð frá Snookie breyti einhverju þar um. - trs

VEIT HVAÐ HÚN VILL Snookie vill Donald Trump sem næsta forseta.

Gekk nærri sér en komst í gott form

Leikkonan Jessica Alba er í hörkuformi þrátt fyrir að aðeins séu liðnir fimm mánuðir frá því að hún og eiginmaður hennar, Cash Warren, eignuðust sína aðra dóttur, Haven Garner.

Alba eignaði til að byrja með eldri dóttur þeirra, hinni þriggja og hálfs árs Honor Marie, heiðurinn af því hversu fljót hún var að ná fyrra formi eftir meðgöngu. Hún vildi meina að það að hlaupa á eftir Honor Marie allan daginn hefði komið henni í þetta ótrúlega form á svo stuttum tíma. Sú útskýring þótti þó aldrei mjög trúverðug.

Hún hefur nú ljóstrað upp raunverulegu ástæðunni fyrir árangrinum og segir hana vera æfingar með vinkonu sinni Kelly Patricof sem séu svo erfiðar að þær gangi nærri manni. Hún þakkar helst svokallaðri „burpees“- æfingu árangurinn, en það er æfing þar sem byrjað er liggjandi á maganum, tekin er ein armbeygja, staðið er upp og hoppað.

Spurning hvort nokkrar slíkar æfingar á dag séu ekki þess virði ef útkoman er þessi. - trs

Í FANTAFORMI Jessica Alba var ekki lengi að koma sér í form eftir barnsburð.

NÝTT
í Lyfjum og heilsu

15%
afsláttur
í janúar

SÉRHANNAÐ FYRIR
KONUR

Sex sérhannaðar línur fyrir slétt -, ljóst og dökkt hár, krullur, raka og lyftingu

SÉRHANNAÐ FYRIR
SÍTT HÁR

Gefur góðan raka og nærir endana vel

SÉRHANNAÐ FYRIR
KARLMENN

Hentar karlmönnum á öllum aldri

TREVOR SORBIE
professional

Hannað af hinum heimsfræga og margverðlaunaða hárgreiðslumeistara Trevor Sorbie, á verði sem kemur á óvart.

Lyf & heilsa
við hlustum!

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ midi.is

SMÁRABÍÓ — GLERAUGU SELD SÉR — 5%

FLYPAPER	KL. 6 - 8 - 10	12
TINKER TAILOR SOLDIER SPY	KL. 8 - 10.40	16
TINKER TAILOR SOLDIER SPY LÚXUS	KL. 5.20 - 8 - 10.40	16
THE SITTER	KL. 6 - 8 - 10	14
GIRL WITH THE DRAGON TATTOO	KL. 4.45 - 8	16
ALVIN OG ÍKORNARNIR 3	KL. 3.40 - 5.50	L
STÍGVÉLAÐIKÖTTURINN 3D	KL. 3.40	L
ARTÚR BJARGAR JÓLUNUM 3D	KL. 3.40	L

HÁSKÓLABÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS — 5%

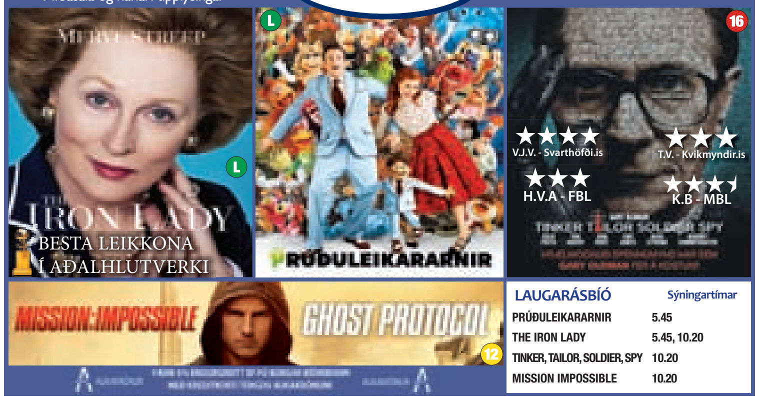
ÓPERAN ÖSKUBUSKA	KL. 7.30	L
IRON LADY	KL. 5.40 - 8 - 10.20	L
MY WEEK WITH MARILYN	KL. 5.40 - 8 - 10.20	L
GIRL WITH THE DRAGON TATTOO	KL. 5.45 - 9	16

BORGARBÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS

IRON LADY	KL. 6 - 8	L
GIRL WITH THE DRAGON TATTOO	KL. 6 - 9	16
TINKER TAILOR SOLDIER SPY	KL. 10	16

facebook/smarabio • facebook/haskolabio

midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ
www.laugarasbio.is
-bara lúxus sími 553 2075



LAUGARÁSBÍÓ — Sýningartímar

PRÚÐULEIKARARNIR	5.45
THE IRON LADY	5.45, 10.20
TINKER, TAILOR, SOLDIER, SPY	10.20
MISSION IMPOSSIBLE	10.20

SAMBÍÓIN SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

50/50	kl. 8 - 10:30	2D	12
50/50 VIP	kl. 5:40 - 10:40	2D	VIP
PRÚÐULEIKARARNIR m/ensku tali	kl. 5:50 - 8 - 10:30	2D	L
SHERLOCK HOLMES 2	kl. 5:20 - 8 - 10:10 - 10:40	2D	12
SHERLOCK HOLMES 2 VIP	kl. 8	2D	VIP
NEW YEAR'S EVE	kl. 5:30 - 8	2D	L
MISSION IMPOSSIBLE 4	kl. 8 - 10:40	2D	12
FJÖRFISKARNIR M/ísl. Tali	kl. 5:50	2D	L
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN ísl. Tali	kl. 3:40	3D	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

PRÚÐULEIKARARNIR m/ensku tali	kl. 6	2D	L
SHERLOCK HOLMES 4	kl. 8 - 10:30	2D	12
NEW YEAR'S EVE	kl. 6	2D	L
50/50	kl. 8	2D	L
MISSION: IMPOSSIBLE 4	kl. 10:30	2D	12

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

PRÚÐULEIKARARNIR m/ensku tali	kl. 5:40 - 8	2D	L
50/50	kl. 5:40 - 8 - 10:45	2D	7
SHERLOCK HOLMES 4	kl. 5:20 - 8 - 10:40	2D	L
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN m/ísl tali	kl. 5:40	2D	12
MISSION IMPOSSIBLE 4	kl. 8 - 10:45	2D	12
NEW YEAR'S EVE	kl. 10:20	2D	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI

SHERLOCK HOLMES 2	kl. 5:20 - 8 - 10:40	2D	12
PRÚÐULEIKARARNIR m/ensku tali	kl. 5:50	2D	L
NEW YEAR'S EVE	kl. 5:30 - 8 - 10:30	2D	12
MISSION IMPOSSIBLE 4	kl. 8 - 10:40	2D	12

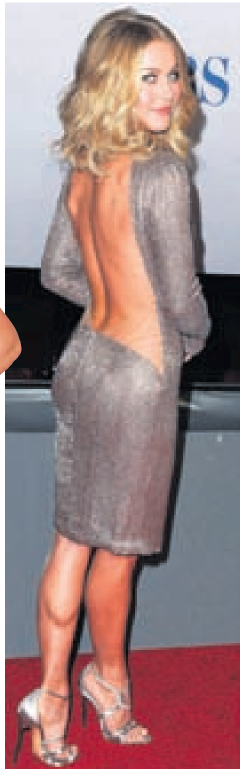
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

50/50	kl. 8 - 10:20	12
SHERLOCK HOLMES	kl. 10	12
THE SITTER	kl. 8	12

The Enchanted Island
HIN FULLKOMNA SVIÐSUPPSETNING
The Met: Live in HD
Á HVÍTA TJALDINU Í SAMBÍÓUNUM
www.operubio.is
21. jan kl.18:00 í Beinni útsendingu
25. jan kl.18:00 Endurflutt

SVART Vanessa Hudgens var í kjól frá Jenny Packman.

LISTAVERK Kjóll Glee-stjörnunnar Lea Michele frá Marchesa var mikið augnakonfekt.



BERT BAK Julianne Hough stal senunni í þessum silfurlitaða kjól með bakið bert.

MÆÐGUR Mæðgurnar Kelly og Sharon Osbourne mættu saman á rauða dregilinn en grár hárlitur Kelly vakti athygli fjölmiðla vestanhafs.

LITRÍK TÍSKA Á PEOPLE´S CHOICE

Árstíð verðlaunaafhendinga er hafin í Hollywood og er það alla jafna mikið fjör fyrir tískupekúlanta enda reyna stjörnurnar að skarta sínu fegursta á rauða dreglinum. People´s Choice Awards fóru fram í Los Angeles á dögunum og völdu flestar stjörnur að klæðast litum í tilefni dagsins. Dagana eftir hafa fjölmiðlar skipst á að hrósa ungstirnunum Demi Lovato og Lea Michele fyrir kjólaval sitt á verðlaunahátíðinni.

RAUTT LEÐUR Kristen Bell bar stutta rauða kjólinn frá Valentino vel.

FERSKJUBLEIKUR Demi Lovato klæddist fallegum síðkjól frá Marchesa og fékk verðskuldaða athygli fyrir.

Bíó ★★★★

The Iron Lady
Leikstjórn: Phyllida Lloyd

Leikarar: Meryl Streep, Jim Broadbent, Anthony Head, Richard E Grant, Olivia Colman, Nicholas Farrell, Alexandra Roach, Harry Lloyd

Ryðguð járnfrú

Það má færa rök fyrir því að Meryl Streep sé ein besta leikkona kvikmyndasögunnar. Hún hefur um langt skeið verið sérstakt eftirlæti bæði bíógesta og kollega sinna, og hún stendur einkar vel að vígi sé verðlaunatölfræði skoðuð. Að Streep leiki þekkta persónu á borð við Margaret Thatcher hljómar því eins og uppskrift að sannkallaði kvikmyndaveislu.

The Iron Lady er hins vegar of laus í reipunum til þess að teljast til kvikmyndalegra stórvirkja. Frammistaða Streep er fyrirsjáanlega óaðfinnanleg og gott betur en það. Það er ótrúlegt að fylgjast með töktunum og málrómnum, og förðunardeildin á sérstakt hrós skilið fyrir að hafa gert allt nema einræktað Thatcher, svo líkar eru þær. Mér finnst það sniðugt að fókusera á hina gömlu og hálfsturluðu Thatcher en ekki á stjórnmálaferil hennar. Járnfrúin er gífurlega umdeild stjórnmálafígúra og ferill hennar verður vafalítið tíundaður í annarri kvikmynd síðar.

FRÁBÆR Meryl Streep er stórkostleg í hlutverk Meryl Streep.

En í þessari mynd fylgjumst við með brothættri og hrörnandi konu sem sér ofsjónir og rígheldur í draug látins eiginmanns. Sú saga er ein og sér nógu áhugaverð til að réttlæta það að setja stjórnmálasögu Thatcher í annað sæti. En því er ekki haldið nægilega til streitu og eftir stendur kvikmynd sem veit ekki almennilega hvað hún vill vera. Þrátt fyrir þennan stóra galla er myndin að mörgu leyti áhugaverð og Streep hífir hana upp fyrir mörk meðalmennskunnar.

Haukur Viðar Alfreðsson

Niðurstaða: Ágæt hugmynd en útfærslunni er ábótavant. Streep gerir áhorfið þó vel þess virði.

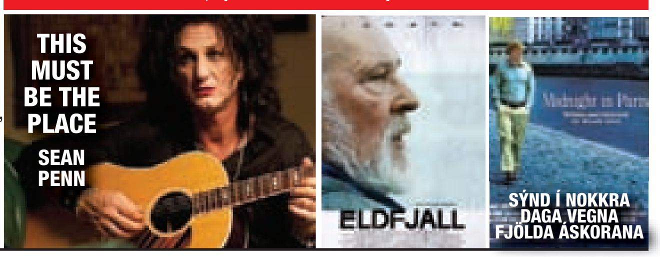
BÍÓ ★ PARADÍS

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS
CAFÉ/BAR, opið 17-23 / www.bioparadis.is / midi.is

MIÐVIKUDAGUR: THIS MUST BE THE PLACE 17:50: 20:00, 22:10 ■ WE NEED TO TALK ABOUT KEVIN 22:00 ■ *Á ANNAN VEG* (ENGL. SUBS) 18:00 ■ ELDFJALL 18:00 ■ SUPERCLASICO 22:00 ■ PARTIR 18:00 ■ MIDNIGHT IN PARIS 20:00, 22:00

ÍSL. TEXTI / *ENGLISH SUBTITLES.*

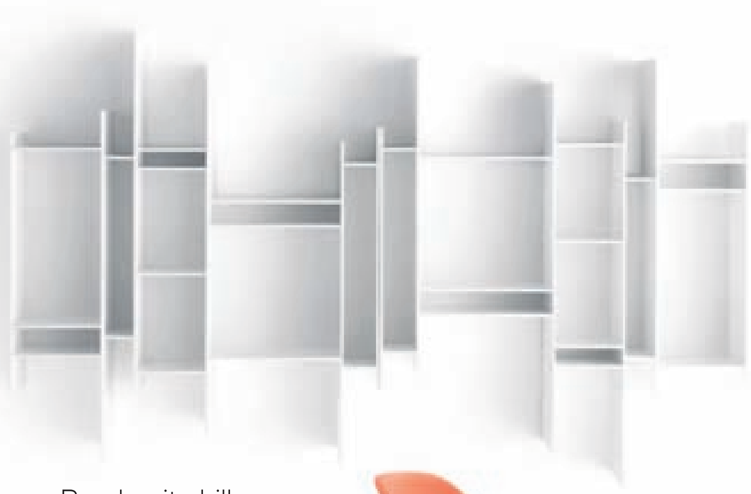
Bíó Paradís er nú hluti af
EUROPA CINEMAS



Stillum upp á nýjum stöðum

Fáðu tilboð í heildarviðskipti fyrirtækisins hjá söluráðgjafa

Verið velkomin í glæsilegar sérvöruverslanir Pennans, húsgagnaverslun í Skeifunni og ritfangaverslun í Hallarmúla 4. Hlökkum til að taka vel á móti ykkur!



Randomito hilla
MDF Italia

25% AFSLÁTTUR

Dauphin Myself skrifborðsstóll

35% AFSLÁTTUR

Kúlutússpennar

DSW, stóll
Hönnuðir: Charles & Ray Eames (1950)
margir litir fáanlegir

20% AFSLÁTTUR

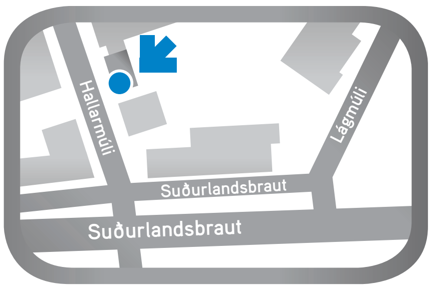
Öll blek- og dufthylki með 20% afslætti.

25% AFSLÁTTUR

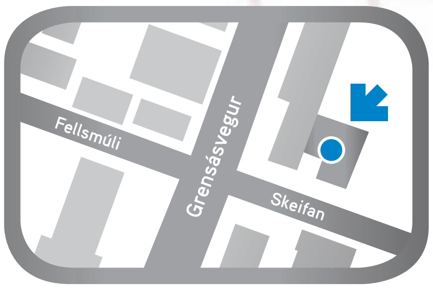
Vottaður gæðapappír

30% AFSLÁTTUR

Möppur
Rauð, svört og blá.



RITFÖNG - HALLARMÚLA 4



HÚSGÖGN - SKEIFUNNI

NÝÁRSTILBOÐ PENNANS Á RITFÖNGUM OG REKSTRARVÖRUM Í FULLUM GANGI!

Hafðu samband við Fyrirtækjasvið Pennans í síma 540 2050 eða fyrirspurn@penninn.is. Vertu jafnframt velkomin/n í verslanir okkar í Hallarmúla 4, Skeifunni og aðrar verslanir okkar um land allt. Söluráðgjafar Pennans eru fyrirtækjum innanhandar með faglega ráðgjöf og persónulega þjónustu. Nýttu þér þægindin og pantaðu allt fyrir skrifstofuna á einum stað: **RITFÖNG** - REKSTRARVÖRUR - **HÚSGÖGN** - KAFFI.

Nánari upplýsingar um vörur og verð á penninn.is

Penninn
Með þér í vinnunni

www.penninn.is | sími 540 2050 | pontun@penninn.is

ENNEMM / SÍA / NM49081

sport

sport@frettabladid.is

EM í handbolta 2012

ÍSLAND hefur unnið þrjá síðustu leiki sína á stórmótum á móti Norðurlandaþjóðum (Noregur á HM 2011 og EM 2010, Danmörk á EM 2010) og gerði þar á undan jafntefli við Dani á ÓL 2008. Ísland tapaði síðast fyrir frændþjóð þegar við mættum Svíum á EM 2008 en það var jafnframt áttunda tap íslenska liðsins í níu leikjum á móti Norðurlandaþjóðum á stórmótum á árunum 2000-2008 (4 á móti Svíum, 3 á móti Dönum, 1 á móti Noregi).

ÚRSLIT

EM í handbolta

A-RIÐILL

Slóvakía - Pólland	24-41 (13-17)
Serbía - Danmörk	24-22 (10-12)

STAÐAN

Serbía	**2**	**2**	**0**	**0**	**46-40**	**4**
Pólland	2	1	0	1	59-46	2
Danmörk	**2**	**1**	**0**	**1**	**52-49**	**2**
Slóvakía	2	0	0	2	49-71	0

B-RIÐILL

Makedónía - Þýskaland	23-24 (12-12)
Tékkland - Svíþjóð	29-32 (17-19)

STAÐAN

Svíþjóð	**2**	**1**	**1**	**0**	**59-55**	**3**
Tékkland	2	1	0	1	56-57	2
Þýskaland	**2**	**1**	**0**	**1**	**48-50**	**2**
Makedónía	2	0	1	1	49-50	1

LEIKIR DAGSINS

D-riðill: Slóvenía - Króatía	**kl. 17.10**
C-riðill: Rússland - Frakkland	kl. 17.15
D-riðill: Ísland - Noregur	**kl. 19.10**
C-riðill: Spánn - Ungverjaland	kl. 19.15

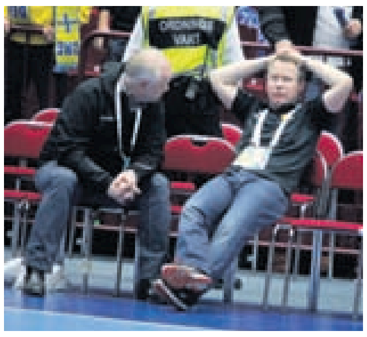
Sænska úrvalsdeildin

08 Stockholm - Örebro **95-75**
Helgi Már Magnússon skoraði fimmtán stig og tók sjö fráköst fyrir 08 Stockholm.

Uppsala - Sundsvall **103-86**
Jakob Sigurðarson skoraði 23 stig fyrir Sundsvall, Hlynur Bæringsson var með fimmtán stig og þrettán fráköst en Pavel Ermolinskij lék ekki vegna meiðsla í gær.

STAÐAN

LF Basket	**22**	**14**	**8**	**1922-1783**	**28**
Sundsvall	24	14	10	2088-1990	28
Borås	**23**	**14**	**9**	**2134-2076**	**28**
Södertälje	22	13	9	1832-1734	26
Norrköping	**22**	**13**	**9**	**1875-1796**	**26**
Uppsala	24	13	11	1951-1906	26
08 Stockh.	**23**	**12**	**11**	**1915-1936**	**24**
Solna	22	11	11	1887-1964	22
Jämtland	**23**	**10**	**13**	**2018-2094**	**20**
Örebro	23	0	23	1727-2070	0



Á BAK VIÐ TJÖLDIN Einar Þorvarðarson sér um að vel fari um leikmenn Íslands á stórmótum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Strákarnir okkar:

Fá að hita lengur upp í dag

EM 2012 Það var gríðarleg óánægja með þann litla tíma sem Ísland og Króatíu fengu til að hita upp fyrir sinn leik. Ísland stendur frammi fyrir sama vandamáli í kvöld þar sem leikurinn við Noreg er seinni leikur dagsins í Vrsac.

Einar Þorvarðarson, framkvæmdastjóri HSÍ, hefur staðið í ströngu að kvarta yfir þessu fáránlega vandamáli og ritaði mótshöldurum og mótanefnd EHF langt bréf eftir Króataleikinn. Hann segist hafa varað við þessu vandamáli í október síðastliðnum en talað fyrir daufum eyrum.

Það liggur fyrir að ekki verða gerðar neinar breytingar á tímasetningu leiksins í kvöld en mótshaldarar munu gera sitt besta til þess að gefa leikmönnum Íslands og Noregs meiri tíma til að hita upp.

Liðin fá að koma inn á völlinn um leið og fyrri leiknum lýkur. Liðin verða því byrjuð að hita upp á meðan veitt verða verðlaun fyrir fyrri leikinn. Sú athöfn tók allt of langan tíma á mánudag þegar það munaði um hverja mínútu. - hbg

LAGT Á RÁÐIN Guðmundur Guðmundsson nýtir hverja stund til að undirbúa sína menn. Hér er hann með aðstoðarmanni sínum, Gunnari Magnússyni, og markverðinum Björgvini Páli Gústavssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þetta verða mikil slagsmál

Arnór Atlason segir að íslenska liðið sé tilbúið í slagsmálaleik gegn Norðmönnum rétt eins og á HM í fyrra. Þá hafði íslenska liðið betur. Strákarnir hafa mokað vonbrigðunum frá Króatíu-leiknum undir teppið og eru klárir í bátana.

EM 2012 Skyttan og leikstjórnandinn Arnór Atlason þarf að axla meiri ábyrgð á EM í Serbíu en oft áður í fjarveru Ólafs Stefánssonar og Snorra Steins Guðjónssonar. Arnór sýndi í leiknum gegn Króatíu að það er ekki vandamál fyrir hann því hann lék á als oddi í leiknum.

„Það tók langan tíma að sofna eftir leikinn og það er enn meira svekkjandi að þurfa að horfa aftur á hann. Nú leggjum við samt þennan Króatíuleik til hliðar og nú er það Noregur. Það verður heldur betur hörkuleikur,“ sagði Arnór er Fréttablaðið settist með honum yfir einum kaffibolla á Hotel Sirbija í smábænum Vrsac þar sem íslenska liðið dvelur.

> Það tók langan tíma að sofna eftir leikinn og það er enn meira svekkjandi að horfa aftur á hann.
>
> **ARNÓR ATLASON**
> LEIKMAÐUR ÍSLENSKA LANDSLIÐSINS

Getum unnið Norðmenn

„Við höfum haft betur gegn þeim upp á síðkastið en samt í ótrúlega jöfnum leikjum. Það vantar sterka menn í þeirra lið rétt eins og okkar. Má því segja að liðin standi jöfn hvað það varðar. Við gerðum fullt af frábærum hlutum gegn Króötum og ef við gerum það áfram gegn Noregi þá getum við lagt þá að velli.“

Landsliðið undirbýr sig alltaf geysilega vel fyrir alla leiki og fóru leikmenn á tvo myndbandsfundi í gær og eina æfingu. Þegar liðin mættust á HM fyrir ári síðan var gríðarlega fast tekist á og lá hreinlega við slagsmálum um tíma.

„Við verðum að vera klárir í svakaleg slagsmál. Ég held að Norðmenn horfi á það þannig að þeir ætli að taka gríðarlega fast á okkur. Svipað er upp á teningnum hjá okkur enda rr hluti af leiðinni að því að vinna Noreg að taka fast á þeim. Við ætlum því ekki að gefa tommu eftir í þessum leik,“ sagði Arnór.

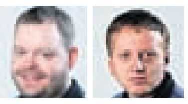
Ágætt að vera laus við Jensen

Norðmenn verða án varnarmannsins sterka, Johnny Jensen, en hann nældi sér í rautt spjald gegn Slóvenum og komandi marblettum hjá íslenska liðinu fækkaði nokkuð við það. „Það er ágætt að vera laus við hann en ekkert sem við veltum okkur upp úr. Norðmenn eru með frábært varnarlið án hans og munu ekki gefa okkur nokkurn skapaðan hlut.“

Arnór segir að það gangi vel hjá liðinu að taka hið jákvæða úr leiknum gegn Króatíu en liðið sýndi í þeim leik að það er feikisterkt þó svo það vanti áðurgreinda leikmenn í íslenska liðið.

„Það var gott að sjá að við getum staðið í einu af þremur bestu liðum heims. Það var fínt fyrir sjálfstraustið,“ sagði Arnór en hvað þarf að varast í kvöld?

„Við þurfum að vinna bug á þeirra varnarleik og stöðva hraðaupphlaupin. Þetta eru þeirra sterkustu vopn. Þeir eru með ungar skyttur og við verðum að standa vaktina vel. Við megum ekki fara of langt fram á völlinn því þeir leita mikið að Bjarte Myrhol á línunni sem er frábær leikmaður og skorar alltaf sex til átta mörk. Þetta er úrslitaleikur fyrir okkur og ef við ætlum að berjast áfram á toppnum þarf að vinna þennan leik sem er prófsteinn á okkar lið.“



Henry Birgir Gunnarsson & Vilhelm Gunnarsson
fjalla um EM karla í handbolta í Serbíu
henry@frettabladid.is - vilhelm@frettabladid.is

Leikir gærdagsins á EM:

Svíar unnu en Danir töpuðu

HANDBOLTI Lið gestgjafanna á EM, Serbía, fer vel af stað í keppninni en liðið vann í gær góðan sigur á Dönum, silfurliðinu frá HM í fyrra, 24-22. Darko Stanic markvörður Serba átti stórleik og fékk ekki á sig mark síðustu sex mínútur leiksins. Serbar eru því á toppi A-riðils með fjögur stig en Danir og Pólverjar eru með tvö.

Svíar eru á toppi B-riðils eftir sigur á Tékkum, 32-29. Þjóðverjar náðu að bjarga andlitinu með naumum sigri á Makedóníu, 24-23, og fengu þar með sín fyrstu stig í keppninni. - esá

FYRIRLIÐINN Guðjón Valur er bæði fyrirliði og vítaskytta landsliðsins.

Guðjón Valur Sigurðsson:

Er að passa bandið fyrir Óla

EM 2012 Guðjón Valur Sigurðsson er aðalfyrirliði Íslands í fyrsta skipti á EM í Serbíu. Hann er þess utan orðinn vítaskytta liðsins og stóð sig vel í því hlutverki gegn Króatíu.

„Ég er bara að passa bandið fyrir Óla þar til hann kemur til baka. Ég segi að hann eigi þrjú til fjögur góð ár eftir í boltanum,“ sagði Guðjón Valur en ef sú spá gengur upp hjá honum þá verður Ólafur í boltanum þar til hann er orðinn 42 ára gamall.

„Þegar Snorri og Óli hafa ekki verið hérna þá hef ég tekið vítin. Það gekk ágætlega núna. Ég fer bara í þau verkefni sem ég er beðinn um að taka að mér. Ég myndi moppa gólfið og fylla vatnsbrúsa ef það myndi hjálpa liðinu,“ sagði Guðjón sem tekur því ekki sem sjálfsögðum hlut að leiða Ísland til keppni á stórmóti.

„Það er heiður að vera fyrirliði Íslands hérna en ég er afleysingamaður í því verkefni núna. Óli kemur aftur til okkar fljótlega.“ - hbg

Bjarte Myrhol, leikmaður Löwen, hlakkar til að mæta félagsþjálfara sínum í dag:

Það verða allir vinir aftur eftir leikinn

EM 2012 Norðmenn eru hæfilega bjartsýnir fyrir leikinn gegn Íslandi á morgun. Þeir búast þó við hörðum leik en síðast þegar liðin mættust var nánast slegist á vellinum.

„Ég hlakka til að spila gegn Íslandi. Það er alltaf gaman. Það verður örugglega fast tekist á eins og venjulega en menn verða þó örugglega heiðarlegir samt í sínum aðgerðum. Ég held að þetta verði jafn leikur. Ísland er kannski aðeins sigurstranglegra en við veltum okkur ekki upp úr því og hugsum um okkar leik,“ sagði línumaðurinn sterki, Bjarte Myrhol.

Hann spilar með þýska félaginu Rhein-Neckar Löwen sem landsliðsþjálfari Íslands, Guðmundur Guðmundsson, þjálfar og Róbert Gunnarsson landsliðsmaður leikur með.

„Það verður mjög gaman að mæta þeim. Við gleymum samt okkar sambandi í 60 mínútur á morgun og eftir leikinn eru allir vinir á nýjan leik. Þá getum við brosað aftur en við munum takast fast á.“

Það var létt yfir hinum sænska landsliðsþjálfara Svía, Robert Hedin, er Fréttablaðið náði í skottið á honum í gær.

„Ísland er alltaf sigurstranglegra er það mætir Noregi,“ sagði Hedin og hló við. „Auðvitað vantar íslenska liðið leikmenn rétt eins og okkur reyndar. Þrátt fyrir það á íslenska liðið marga sterka leikmenn og teflir fram mjög góðu liði í þessu móti. Þetta verður því hörkuleikur þar sem allt er undir.“ - hbg

ÖFLUGUR Bjarte Myrhol er einn allra besti línumaður heims. Hér er hann á hóteli leikmanna í Vrsac í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Allt í steik!

4ra rétta tilboðsseðill og A la Carte í Perlunni

4ra rétta seðill

Þú velur aðalréttinn. Verð á matseðli **5.960 kr.**

1 LÉTTREYKTUR LAX OG LAXATARTAR
með agúrkusalati, vatnakarsa og piparrótarkremi

2 RJÓMALÖGUÐ HUMARSÚPA
með Madeira og grilluðum humarhölum

VELDU ÞÉR AÐALRÉTT

3 FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni,
útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

NAUTAFILLE
með kartöflu- og selleryrótarköku,
blönduðum skógarsveppum og bearnaisesósu

eða

LAMBABÓGUR
með fondant-kartöflum,
steiktu grænmeti og rósmarínsósu

4 VOLG SÚKKULAÐIKAKA
með sólberjasósu og vanilluís

Verð aðeins 5.960 kr.
Næg bílastæði

Vissir þú?

Að uppskriftin af humarsúpu Perlunnar kemur frá belgíska matreiðslumeistaranum Pierre Romeyer. Hann er af jafningjum talinn vera einn besti matreiðslumaður síðustu aldar. Hann gaf aldrei út matreiðslubók en hann gaf Perlunni allar sínar uppskriftir!

Gjafabréf Perlunnar
Góð gjöf við öll tækifæri!

Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is

> Stöð 2 kl. 21.00
Grey's Anatomy

Læknarnir í Grey's Anatomy snúa aftur á Stöð 2. Það var mikil dramatík í síðasta þættinum fyrir jól og það bíða margir spenntir eftir framhaldinu. Meredith og Alex lentu í alvarlegu bílslysi og þurfa nú að reyna að bjarga þeim sem slösuðust og á spítalanum veit Teddy ekki enn þá að eiginmaður hennar lést á skurðarborðinu.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ ATLI FANNAR BJARKASON HORFÐI Á HANDBOLTA

Björgvin át andstæðingana

Auðvitað horfði ég fyrsta leik Íslands í Evrópumótinu í handbolta á mánudaginn. Og að sjálfsögðu var ég ógeðslega fúll þegar strákarnir glutruðu niður forystunni á lokakaflanum og töpuðu. Óverðskuldað.

Sá sem lýsti leiknum vakti athygli mína. Oftar en einu sinni sagði hann Björgvin Pál Gústavsson, hinn galvaska markvörð íslenska liðsins, hafa *étið* andstæðing sinn. Ég er fylgjandi því að þeir sem taka að sér að lýsa leikjum noti ný og skemmtileg orð. Þess vegna gladdist ég þegar ég heyrði þessa nýstárlegu orðanotkun.

Ég vona að þessi þróun haldi áfram. Jafnvel þótt orðaval lýsandans einskorðist við myndlíkingar sem tengjast mat og hvernig hann er borðaður. Þess vegna legg ég til að næst þegar Björgvin Páll ver þrumuskot frá andstæðingi, þá hafi hann *hámað hann í sig*, jafn vel *snætt hann*.

Þá er hægt að fara með þetta lengra og kafa ofan í eldunaraðferðir. Björgvin Páll gæti *grillað* andstæðinginn á teini, *steikt* hann á pönnu eða *flamberað* hann. Jafnvel tekið hann úr frystinum og skellt í ofn í 15 mínútur við 200 gráður. Hann gæti svo endað á því að *vaska* andstæðinginn upp, eða setja hann í uppþvottavél.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar 1 **06.40** Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Okkar á milli **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Tríó **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Þetta þótti bara ljótt og leiðinlegt **14.00** Fréttir **14.03** Gullfiskurinn **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Úr Bernskunni **15.25** Skorningar **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Víðsjá **17.00** Fréttir **18.00** Kvöldfréttir **18.20** Auglýsingar **18.21** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Endurómur úr Evrópu **20.00** Leynifélagið **20.30** Móses og Jón Taylor **21.10** Út um græna grundu **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Bak við stjörnurnar **23.05** Flakk **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

14.10 Djöflaeyjan (e)
14.50 Leiðarljós (Guiding Light)
15.30 Kafað í djúpin (14:14)
15.55 Disneystundin
15.56 Finnbogi og Felix (14:26)
16.18 Sígildar teiknimyndir (15:42)
16.25 Gló magnaða (38:52)
16.50 Táknmálsfréttir
17.00 EM í handbolta: Slóvenía - Króatía BEINT
19.00 Fréttir
19.04 EM í handbolta: Ísland - Noregur BEINT
20.40 EM-kvöld Í þættinum er farið yfir leiki dagsins á EM í handbolta.
21.05 Víkingalottó
21.10 Kiljan
22.00 Tíufréttir
22.20 Veðurfréttir
22.25 Söngvakeppni Sjónvarpsins 2012 - Lögin í úrslitum (1:3) Leikin verða lögin tvö sem komust áfram í keppninni á laugardaginn var.
22.35 Eugéne og Berenice: Frumkvöðlar í ljósmyndun (Eugéne and Berenice - Pioneers of Urban Photography) Heimildarmynd um franska ljósmyndarann Eugéne Atget sem hafði mikil áhrif á kynslóðir ungra ljósmyndara. Þeirra á meðal var bandaríski ljósmyndarinn Berenice Abbott sem hefur haldið merki hans á lofti.
23.30 Landinn (e)
00.00 Fréttir
00.10 Dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

08.00 Her Best Move
10.00 Just Married
12.00 Ævintýri Desperaux
14.00 Her Best Move
18.00 Ævintýri Desperaux
20.00 Delta Farce
22.00 Avatar
00.40 Die Hard
02.50 Pledge This!
04.20 Avatar

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.15 Oprah
08.55 Í fínu formi
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 Doctors (91:175)
10.15 Grey's Anatomy (16:22)
11.00 The Big Bang Theory (10:23)
11.25 How I Met Your Mother (12:24)
11.50 Pretty Little Liars (3:22)
12.35 Nágrannar
13.00 In Treatment (61:78)
13.25 Ally McBeal (16:22)
14.15 Ghost Whisperer (1:22)
15.05 Barnatími Stöðvar 2
16.45 Harry og Toto
16.55 Barnatími Stöðvar 2
17.05 Bold and the Beautiful
17.30 Nágrannar
17.55 Simpsons
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Malcolm In The Middle (9:22)
19.40 Hank (2:10)
20.05 The Middle (14:24)
20.30 Kalli Berndsen - Í nýju ljósi (3:10)
21.00 Grey's Anatomy (10:24)
21.45 Medium (12:13)
22.30 Satisfaction
23.20 Human Target (10:13)
00.05 NCIS: Los Angeles (4:24)
00.50 Breaking Bad (9:13)
01.40 Farce of the Penguins Gamanmynd þar sem snúið er út úr myndinni March of the Penguins og fjallar um mörgæsirnar Jimmy og Carl.
03.00 Rothenburg Ógnvekjandi hryllingsmynd sem vísar í raunverulegt sakamál í þýskalandi með Kerri Russel og Thomas Kretschmann í aðalhlutverkum.
04.25 Grey's Anatomy (10:24)
05.05 The Middle (13:24)
05.30 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 QPR - MK Dons
16.15 QPR - MK Dons
18.00 Meistaradeild Evrópu: Arsenal - Olymiacos
19.50 Wolves - Birmingham Útsending frá leik liðanna í 3. umferð enska FA-bikarsins. Leikurinn er í beinni á Sport 3 kl. 19.55.
22.00 Spænsku mörkin
22.30 Ensku bikarmörkin
23.00 Wolves - Birmingham Útsending frá leik liðanna í 3. umferð enska FA-bikarsins.

SPORT 2 *enski boltinn*

16.30 Aston Villa - Everton
18.20 Chelsea - Sunderland
20.10 Premier League Review 2011/12
21.05 Football League Show
21.35 Sunnudagsmessan Guðmundur Benediktsson og Hjörvar Hafliðason fara yfir leiki helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni.
22.55 Man. Utd. - Bolton

EXTRA

19.30 The Doctors (29:175)
20.10 American Dad (2:18)
20.35 The Cleveland Show (5:21)
21.00 Fréttir Stöðvar 2
21.25 Ísland í dag
21.50 Modern Family (7:24)
22.15 Mike & Molly (19:24)
22.40 Chuck (18:24)
23.25 Burn Notice (2:20) Fjórða serían af þessum frábæru spennuþáttum um njósnarann Michael Westen.
00.10 Community (15:25)
00.35 The Daily Show: Global Edition
01.00 Malcolm In The Middle (9:22)
01.25 Hank (2:10)
01.50 American Dad (2:20)
02.15 The Cleveland Show (5:21)
02.40 The Doctors (29:175)
03.20 Fréttir Stöðvar 2
04.10 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil (e)
08.45 Rachael Ray (e)
09.30 Pepsi MAX tónlist
12.00 Jonathan Ross (8:19) (e)
12.50 Pepsi MAX tónlist
14.45 7th Heaven (1:22) (e) Bandarísk unglingasería þar sem Camden-fjölskyldunni er fylgt í gegnum súrt og sætt.
15.45 Outsourced (19:22) (e)
16.10 Mad Love (11:13) (e)
16.35 Rachael Ray
17.20 Dr. Phil
18.05 Charlie's Angels (7:8) (e)
18.55 America's Funniest Home Videos (8:50) (e)
19.20 Everybody Loves Raymond (6:26)
19.45 Will & Grace (15:25) (e)
20.10 America's Next Top Model (6:13)
20.55 Pan Am (9:13) Ted rekst á gamla kærustu í London og Kate kemst í hann krappan í síðustu sendiferðinni sinni.
21.45 CSI: Miami (16:22)
22.35 Jimmy Kimmel
23.20 Dexter (10:12) (e)
00.10 HA? (16:31) (e)
01.00 Everybody Loves Raymond (6:26) (e)
01.25 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.10** Sony Open 2012 (3:4) **11.10** Golfing World **12.00** Golfing World **12.50** Sony Open 2012 (3:4) **16.00** Ryder Cup Official Film 2002 **18.00** Golfing World **18.50** Global Golf Adventure (1:4) **19.20** THE PLAYERS Official Film 2011 (1:1) **20.15** Ryder Cup Official Film 2010 **21.35** Inside the PGA Tour (3:45) **22.00** Golfing World **22.50** PGA Tour - Highlights (2:45) **23.45** ESPN America

N4

18.00 Að norðan **18.30** Áttavitinn Suðurland

BBC entertainment

06.15 The Weakest Link **07.00** My Family **09.05** The Inspector Lynley Mysteries **10.40** Come Dine With Me **11.30** EastEnders **12.00** Jack Dee Live At The London Palladium **12.50** Top Gear **13.40** My Family **15.40** QI **16.40** Top Gear **17.30** Jack Dee Live At The London Palladium **18.20** Come Dine With Me **19.10** QI **20.10** Top Gear **21.00** Lee Evans Live Different Planet Tour **21.55** Peep Show **22.25** Live at the Apollo **23.10** QI **00.10** Lee Evans Live Different Planet Tour **01.00** Peep Show **01.35** The Graham Norton Show

DR 1

13.30 Med andre øjne - vansiret **14.00** DR Update - nyheder og vejr **14.10** Flodens børn **15.00** Postmand Per. Specialposttjenesten **15.15** Timmy-tid **15.25** Skæg med bogstaver **15.45** Kasper & Lise **16.00** Rockford **16.50** DR Update - nyheder og vejr **17.00** Lægeambulancen **17.30** TV Avisen med Sport **18.05** Aftenshowet **19.00** DR1 Dokumentaren **20.00** TV Avisen **20.25** Penge **20.50** SportNyt 2012 **21.00** Homeland - Nationens sikkerhed **21.50** Taggart **22.40** Onsdags Lotto **22.50** Kæft, trit og flere knus

NRK 1

13.05 Folk: Ragnar Thorseth - min historie **13.35** Norge rundt **14.00** NRK nyheter **14.10** Jessica Fletcher **15.00** NRK nyheter **15.10** Herskapelig redningsaksjon **16.00** NRK nyheter **16.10** Solgt! **16.40** Oddasat - nyheter på samisk **16.55** Tegnspråknytt **17.00** Førkveld **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.45** Forbrukerinspektørene **19.15** Redd menig Osen **19.45** Vikinglotto **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen 21 **20.40** House **21.25** Migrapolis **22.00** Kveldsnytt **22.15** George Harrison

svt1

09.00 Go'kväll **09.45** Mot alla odds **10.45** Min stad **11.10** Benny Anderssons orkester **12.10** På tur med Torben **12.40** Howards end **15.00** Rapport **15.05** Gomorron Sverige **15.30** Från Lark Rise till Candleford **16.30** Sverige idag **16.55** Sportnytt **17.00** Rapport **17.10** Regionala nyheter **17.15** Go'kväll **18.00** Kulturnyheterna **18.15** Regionala nyheter **18.30** Rapport **19.00** Uppdrag Granskning **20.00** Med hjärtat som insats **21.00** Homeland **21.50** Dag **22.15** Kjell 5000 **22.30** Erlend och Steinjo **22.55** Skavlan **23.55** Rapport

ÍNN

20.00 Tveggja manna tal **20.30** Tölvur tækni og vísindi **21.00** Fiskikóngurinn **21.30** Bubbi og Lobbi

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

ÚTVARP FM

FM 88,5 XA-Radíó	FM 90,9 Gullbylgjan	FM 93,5 Rás 1	FM 96,3 FM Suðurland	FM 97,7 X-ið	FM 99,4 Útvarp Saga	FM 102,9 Lindin
FM 90,1 Rás 2	FM 91,9 Kaninn	FM 95,7 FM957	FM 96,7 Létt Bylgjan	FM 98,9 Bylgjan	FM 102,2 Útvarp Latibær	FM 105,5 Útvarp Boðun

Greidd eru mánaðargjöld skv. verðskrá, nánar á siminn.is

Sendu 5 toppa af Merrild eða Senseo-pökkum fyrir 17. mars til:
Merrild
Pósthólf 78
130 Rvk

Safnaðu 5 toppum af Merrild
og freistaðu gæfunnar

Þér er boðið að taka þátt í skemmtilegum leik sem getur fært þér stórkostlegan vinning.

Safnaðu fimm toppum af Merrild eða Senseo kaffipokum og þú gætir unnið:

- ☑ 100.000 kr. í Debenhams
- ☑ Meikóver-dag með Kalla
- ☑ Fjölda annarra vinninga

Nýjasta Senseo kaffivélin frá Heimilistækjum og ársbirgðir af Merrild eða Senseo kaffi

100.000 kr. gjafakort í Debenhams og meikóver-dagur með Kalla

MERRILD

ENNEMM / SÍA

BESTI BITINN Í BÆNUM

„Utan heimilisins er það án efa Tokyo sushi í Glæsibæ. Hollt og fjölbreytt, heitt í hádeginu eða ferskt sushi til að taka með heim. En það jafnast ekkert á við að fá kjötfars barnæsku minnar heima hjá ömmu Kriss, hún lumar líka oft á ísblómi í eftirrétt.“

Guðni Már Harðarson, prestur í Lindakirkju í Kópavogi.

Berfætt fyrir framan drottninguna

„Mér fannst rosalega mikill heiður að fá að syngja fyrir hana,“ segir Eivör Pálsdóttir.

Hún söng fyrir Margréti Þórhildi Danadrottningu í tónleikahöll Danska ríkisútvarpsins á sunnudaginn í tilefni þess að fjörutíu ár eru liðin frá því að hún varð drottning. Hin færeyska Eivör er sjálfstæðissinni og veit vel að skiptar skoðanir eru í heimalandi hennar um danska konungsveldið. Þrátt fyrir það segist hún ekki vilja blanda saman pólitík og tónlist. „Hvað mig varðar þá snýst tónlist um tilfinningar. Hvort sem Færeyjar eru sjálfstæð þjóð eða ekki þá verðum við að bera virðingu hvert fyrir öðru og ég ber mikla virðingu fyrir drottningunni,“ segir Eivör sem var að syngja fyrir drottninguna í annað sinn á ævinni.

Flutningur Eivarar á laginu May it Be úr kvikmyndinni The Lord Of The Rings vakti mikla hrifningu og eftir tónleikana mætti hún á rauða dreglinum og heilsaði upp á drottninguna og hitt kóngafólkið, auk Ólafs Ragnars Grímssonar forseta og Dorritar. „Ég var svo stressuð því ég var berfætt og vissi ekki hvort ég mætti vera berfætt fyrir framan drottningarnar og konungana,“ segir hún og hlær. „Ég var líka stressuð yfir því hvernig ég átti að hneigja mig.“

Eivör er þessa dagana að semja tónlist fyrir brúðusýninguna Litla skrímslið sem verður frumsýnd í Norræna húsinu í febrúar.

Næstu tónleikar hennar verða á sunnudagskvöld í Langholtskirkju þar sem hún syngur meðal annars lög af væntanlegri plötu sinni. **- fb**

SÖNG FYRIR DROTTNINGUNA Eivör Pálsdóttir ber mikla virðingu fyrir Margréti Þórhildi Danadrottningu.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Credo, tónverk Kjartans Sveinssonar úr Sigur Rós, verður flutt í fyrsta sinn í Kanada á Nýju tónlistarhátíðinni í Winnipeg 1. febrúar. Sinfóníuhljómsveit Winnipeg mun spila verkið á sérstöku kvöldi tileinkuðu íslenskri tónlist. Þetta sama kvöld stíga á svið Nico Muhly, Daníel Bjarnason og Valgeir Sigurðsson frá Bedroom Community-útgáfunni. Nýtt verk eftir **Jóhann Jóhannsson** verður síðan heimsfrumflutt á lokakvöldi hátíðarinnar, 3. febrúar, og nefnist það A Prayer to the Dynamo. Lokaverk kvöldsins verður Sinfónía númer 2 eftir Atla Heimi Sveinsson, sem hefur aldrei áður verið flutt á tónleikum í Norður-Ameríku. **- fb**

200.000 NAGLBÍTAR SAMEINAÐIR Á NÝ Þeir Vilhelm Anton og Kári Jónssynir ásamt Benedikt Brynjólfssyni eru glaðir að vera komnir aftur í stúdíó saman. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

VILHELM ANTON JÓNSSON: ÞETTA ER ALVEG ÓGEÐSLEGA GAMAN

Nýtt lag frá Naglbítunum eftir nær áratugar þögn

„Þetta er aðallega alveg ógeðslega gaman,“ segir Vilhelm Anton Jónsson, söngvari sveitarinnar 200.000 Naglbítar sem er í hljóðveri að taka upp nýtt lag.

Níu ár eru síðan síðasta plata sveitarinnar, Hjartagull, kom út og því ekki amalegt fyrir bræðurna Vilhelm og Kára ásamt trommaranum Benedikt Brynjólfssyni að vera sameinaðir á ný. „Þetta er búið að vera svo skemmtilegt að það er í raun skrýtið að við höfum ekki drifið í þessu fyrr,“ segir Vilhelm, eða Villi eins og hann alla jafna er kallaður. Nýja lagið með Naglbítunum nefnist Í mararskauti mjúku og er „klassískt stórt Naglbítalag“ að sögn Villa.

„Við erum að leggja lokahönd á lagið og sendum það frá okkur í vikunni. Svo er bara að sjá hvaða útvarpsstöðvar taka það. Við vorum einu sinni bannaðir á einni og vonum að það sé ekki lengur þannig,“ segir Villi en vildi ekki fara nánar út í hvaða útvarpsstöð það var.

Síðustu ár hafa liðsmenn sveitarinnar verið að sinna ólíkum verkefnum. Villi hefur verið tíður gestur á hvíta tjaldinu sem annar helmingur tvíeykisins Sveppi og Villi, stjórnandi spurningaþáttar á Rás 2 og hugmyndasmiður á auglýsingastofu á meðan bróðir hans, Kári, rekur barnavöruverslunina Snúðar og Snældur. Benni trommari hefur hins vegar verið á fullu að tromma með hinum ýmsu tónlistarmönnum.

Villi vill ekkert fullyrða hvort ný plata með sveitinni sé væntanleg á þessu ári. „Ég get lofað að það kemur út ný Naglbítaplata, en hvort það verður á þessu ári eða árið 2020 get ég ekki sagt. Við erum svo vandvirkir að þetta tekur sinn tíma, svo þegar það kemur út ný plata þá verður hún góð.“

Fyrir utan að taka upp nýtt lag eru fyrirhugaðir tónleikar með 200.000 Naglbítum í tónlistarhúsinu Hofi á Akureyri 4. febrúar næstkomandi. „Það verður mikið stuð og hugsanlegt að við höldum tónleika í höfuðborginni líka en það er ekkert komið á hreint.“

alfrun@frettabladid.is

Tekur fiðluna með til Óðinsvéa

„Ég fer með sem túlkur. Þeir þurfa mann sem talar dönsku,“ segir Jógvan Hansen í léttum dúr.

Hann er á leiðinni til Óðinsvéa í Danmörku 11. febrúar þar sem hann spilar með hljómsveitinni Vinum Sjonna á þorrablóti. Jógvan hleypur í skarðið fyrir Gunnar Ólason og ætlar að taka fiðluna sína með í ferðalagið. „Hún hefur skapað svolitla vinnu fyrir mig eftir að ég lærði Alexander Ryback-lagið,“ segir hann hlæjandi og á við Fairytale, sigurlag Eurovision 2009. „Svo kann ég nokkur Papalög líka.“ Jógvan hefur spilað á fiðlu síðan hann var níu ára. „Ég hef aldrei verið einhver snillingur á hana en hún skapaði mér grunn til að skilja tónlistina betur.“

Hann hefur nokkrum sinnum áður spilað með Vinum Sjonna, sem héldu einmitt upp á eins árs afmælið sitt í gær. „Þetta eru svo skemmtilegir strákar og það er líka gaman að fara í smá ferðalag.“

Aðspurður segir hann að árið 2012 sé tiltölulega opið enn sem komið er. „Það eina sem er planað er að ég er að fara í barneignarfrí til Færeyja í mánuð í apríl,“ segir hinn nýbakaði faðir. Hann bætir við að hann ætli einnig að vinna í eigin tónlist en óvíst sé hvenær hún verði gefin út. **- fb**

SPILAR MEÐ VINUM SJONNA Jógvan Hansen spilar með hljómsveitinni Vinum Sjonna í Óðinsvéum í febrúar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

sumarferdir.is

Loksins aftur!

Sumar 2012

VIVA Mallorca

- Perlan í Miðjarðarhafinu

Bjóðum aftur hin geysivinsælu VIVA hótel þar sem aðbúnaður fyrir fjölskyldufólk er eins og hann gerist bestur!

frá: 98.800 kr.

Verð miðast við 2 fullorðna og 2 börn.
22. maí gist í 7 daga á Hótel VIVA Sunrise.

- ódýrustu sætin bókast fyrst!

VIVA BLUE ☆☆☆☆

Svæði: Playa de Muro

Mög vel staðsett íbúðahótel aðeins 200 metra frá Muro ströndinni í Alcudia. Á hótelinu er frábær skemmtidagskrá fyrir alla fjölskylduna. Mjög góð aðstaða fyrir barnafjölskyldur!

VIVA MALLORCA ☆☆☆☆

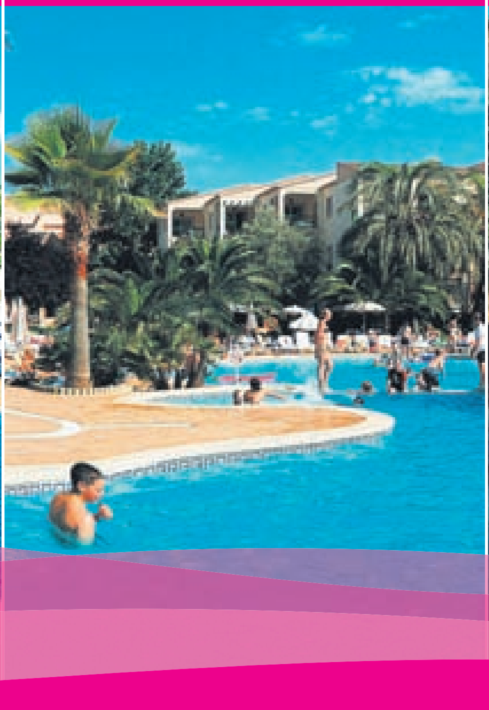
Svæði: C'an Picafort

Mjög gott íbúðahótel með allri þjónustu. Góður aðbúnaður og fjölbreytt skemmtidagskrá sem hentar öllum aldurshópum. Á Viva Mallorca upplifir öll fjölskyldan fyrsta flokks frí!

VIVA TROPIC ☆☆☆☆

Svæði: Puerto de Alcudia

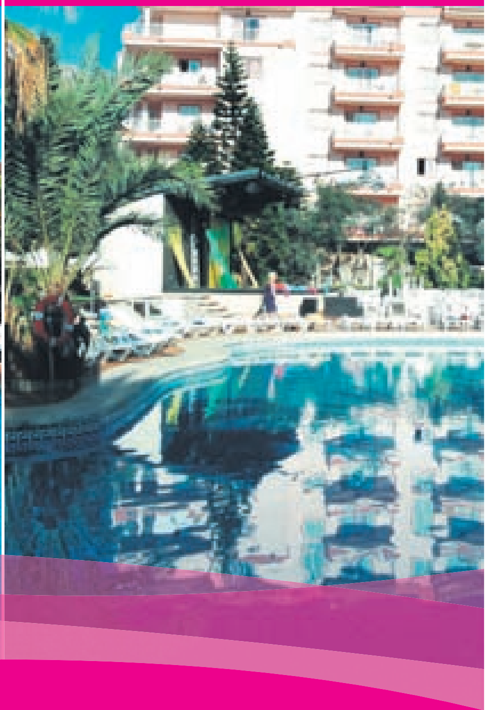
VIVA Tropic íbúðahótelið er fyrsta flokks íbúðahótel vel staðsett í hjarta Alcudia. Skemmtileg og fjölbreytt skemmtidagskrá fyrir alla fjölskylduna!



VIVA SUNRISE ☆☆☆

Svæði: Puerto de Alcudia

VIVA Sunrise er gott 3 stjörnu íbúðahótel vel staðsett í hjarta Alcudia og aðeins 400 metra frá ströndinni. Góður garður og skemmtidagskrá fyrir alla aldurshópa.



SUMAR FERÐIR

...eru betri en aðrar

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000** VÍSIR

Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

LÖGFRÓÐUR
LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA LÖGRÉTTU

ÓKEYPIS LÖGFRÆÐIRÁÐGJÖF
fyrir almenning í Háskólanum í Reykjavík.
Sendið fyrirspurn á **logfrodur@hr.is**

LÖGRÉTTA
Félag laganema við Háskólann í Reykjavík

logfrodur.hr.is

FRÉTTIR AF FÓLKI

Æft af kappi fyrir afmælið

Valgeir Guðjónsson tónlistarmaður fagnar sextugsafmæli sínu með stórum tónleikum næsta sunnudag, þó að tímamótin sjálf verði ekki fyrr en á mánudaginn. Fáir miðar eru eftir á tónleika hans í Eldborg, en einhverjir þó. Nú æfir Valgeir af kappi í húsnæði sínu í Tryggvagötu ásamt hinum ýmsu vinum og samstarfsmönnum, enda verður tónlist frá ýmsum tímabilum í lífi Valgeirs spiluð á tónleikunum. Vegfarendur um Tryggvagötu geta mögulega átt von á að heyra óminn af æfingunum næstu daga. Til að mynda heyrðist hinn margfrægi Ástardúett Stuðmanna spilaður þar í gær.

Hrönn dæmir í Gautaborg

Hrönn Marinósdóttur, stjórnanda Alþjóðlegrar kvikmyndahátíðar í Reykjavík – RIFF, hefur verið boðið að taka sæti í aðaldómnefnd kvikmyndahátíðarinnar í Gautaborg, sem fram fer dagana 27. janúar til 6. febrúar.

Gautaborgarhátíðin er ein stærsta kvikmyndahátíð Norðurlanda og er því um mikinn heiður að ræða fyrir Hrönn. Hún tekur sæti í dómnefnd sem veitir aðalverðlaun hátíðarinnar, „Dragon Awards“ eða Drekann sem er veittur fyrir bestu kvikmynd Norðurlanda. Tværir íslenskar myndir hafa hampað Drekanum, eða Nói albínói og Voksne mennesker, báðar eftir Dag Kára.

- þeb, fb

Mest lesið VÍSIR

1. Heimavarnarliðið reyndi að koma í veg fyrir útburð – tveir handteknir
2. Svíar slegnir óhug
3. Flokksfélagar Steingríms segja hann þurfa að íhuga stöðu sína
4. Mikil sprengihætta við Hestfjörð
5. Nýr danskur prins eða prinsessa á leiðinni

Fólkið í landinu les Fréttablaðið

Prentmiðlakönnun Capacent Gallup. 18–49 ára á höfuðborgarsvæðinu. Meðallestur á tölublað, júlí–sept. 2011.

JANÚARÚTSALA

Rúm Gott

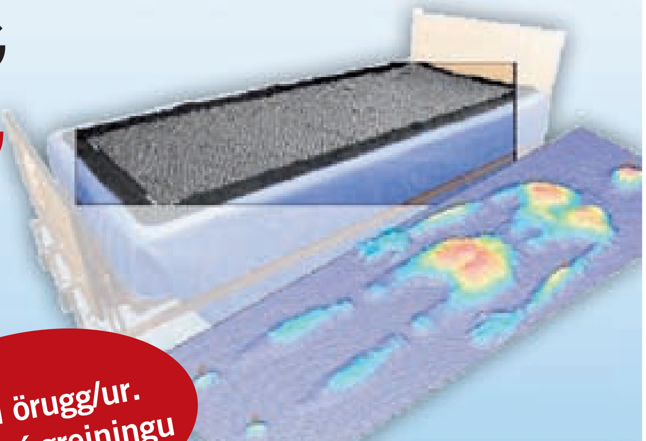
ERTU AÐ VAKNA ÞREYTT/UR EÐA MEÐ VERKI Í LÍKAMANUM?

Komdu í legugreiningu og fáðu sérsmíðað rúm fyrir þig!

Tvíbreið fjölstillanleg rafmagnsrúm: **Verð frá kr. 309.897.-**
Tvíbreið heilsurúm: **Verð frá kr. 139.000.-**
30-50% afsláttur af öllum heilsurúmum

FAGLEG RÁÐGJÖF OG FRÍ LEGUGREINING

Komdu í heimsókn, prófaðu legugreininguna, og fáðu faglega ráðgjöf um val á heilsudýnum, án skuldbindinga!



Vertu örugg/ur. Komdu í greiningu

Einstaklingsmiðuð þjónusta
Rúmgott er eini aðilinn á Íslandi sem notar legugreiningu til að meta þarfir viðskiptavina sinna.

VERSLUNIN Rúm Gott ÍSLENSK HEILSURÚM

ÞAR SEM HVER VIÐSKIPTAVINUR ER SÉRSTAKUR!

Löggiltir dýnuframleiðendur, starfandi í 60 ár

RúmGott · Smiðjuvegi 2 (við hliðina á Bónus) · Kópavogi · Sími 544 2121
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-16 · www.rumgott.is