skoðun 16

2 SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Allt
Lífið

Kynlíf lesenda
Kynfræðingurinn Sigga Dögg svarar spurningum lesenda um kynlíf.
lífsstíll 26

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
3. febrúar 2012
29. tölublað 12. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

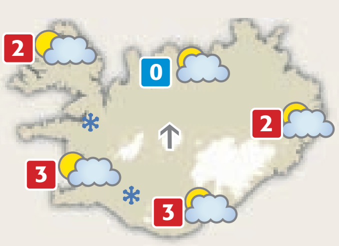
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup júlí - september 2011

Krónan er bölvaldur
Formaður Neytendasamtakanna segir mikilvægast að koma efnahagsstjórninni í lag.
föstudagsviðtalið 12

Ætlað samþykki
„Það á ekki að þurfa aðkomu fimm manna og samnings í fjórriti," segir Pawel Bartoszek.
í dag 17

Óttast ekki samkeppni
Heiðar Helguson segir að framherjakaup QPR hafi ekki komið á óvart.
sport 30

veðrið í dag



ROFAR TIL Í dag verða víðast 5-10 m/s en hvassara við A-ströndina í fyrstu. Vaxandi SA-átt og þykknar upp í kvöld. Hiti 0-6 stig.
VEÐUR 4

Ríkisbréf losa börnin undan vaxtasköttum

Skynsamlegra getur verið að geyma sparnað barna í ríkisskuldabréfasjóði fremur en á bankabók. Vaxtavextir verða meiri og fjármagnstekjuskattur minni.

SKATTAMÁL Fjármagnstekjuskattur leggst á sparnað barna sem geymdur er á bankabók eða í stökum skuldabréfum. Þar sem börn eru ekki fjárráða hafa þau ekki 100.000 króna frítekjumark af fjármagnstekjum eins og aðrir.

Björn Berg Gunnarsson, fræðslustjóri VÍB, eignastýringarþjónustu Íslandsbanka, segir að hægt sé að komast hjá þessu. Það geti verið skynsamlegt að geyma sparnað barna í verðbréfasjóðum, til dæmis ríkisskuldabréfasjóðum, fremur en á bankabók.

„Þegar peningur er á bankabók eða í stökum skuldabréfum er ekki hægt að komast hjá því að fá greidda út vexti sem þarf þá við hver áramót að greiða skatt af. Ef hins vegar er sparað í til dæmis ríkisskuldabréfasjóði þá borgar sjóðurinn aldrei út neina vexti heldur vex hann einfaldlega, og þar með hlutdeild eigenda í sjóðnum. Því er skatturinn ekki greiddur fyrr en hlutdeildarskírteinið í sjóðnum er selt.

Það er því hægt að bíða til 18 ára aldurs með að greiða skattinn og þá eru börnin orðin fjárráða og njóta frítekjumarksins," segir Björn Berg. Hann bætir því þó við að til ýmiss annars þurfi að líta þegar ákvarðanir um sparnað séu teknar, fjárfesting í verðbréfasjóðum sé einungis einn valmöguleiki.

Í dæmi þar sem gert er ráð fyrir að sparaðar séu 100.00 krónur í nafni barns frá 5 til 18 ára aldurs, er raunávöxtun sparnaðarins tvöfalt meiri í ríkisskuldabréfasjóði en á bankabók sé gert ráð fyrir sömu nafnvöxtum og lágri og stöðugri verðbólgu. Þó ber að hafa í huga að nafnvextir á bankabók og í sjóði eru sjaldnast hinir sömu.

- mþl / sjá síðu 4

HJÓLAÐ Í GEGNUM VETURINN Snjóskaflar og hálkubunkar hafa verið að gefa eftir í hálkunni undanfarna daga. Það eru ekki aðeins ökumenn bifreiða sem fagna því aðstæður hafa einnig batnað fyrir gangandi vegfarendur og hjólreiðafólk. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SYNGUR UM ÞÓR Tónlistarmaðurinn Haha syngur um þrumuguðinn Þór.

Þór sýnd í Suður-Kóreu:
Haha syngur lag um Þór

KVIKMYNDIR Teiknimyndin Hetjur Valhallar: Þór verður nýársmyndin í Suður-Kóreu. Hún verður frumsýnd 9. febrúar en nýtt ár gekk þar í garð 23. janúar.

Mikill áhugi er á myndinni þar í landi og hefur einn þekktasti söngvari landsins, Haha, verið fenginn til að syngja lag um myndina.

„Þetta er einhver voðaleg stjarna í S-Kóreu sem þeir fengu í lið með sér. Þeir bjuggu til svakalegt myndband í tengslum við myndina og sömdu nýtt lag til að hafa í því," segir Tinna Proppé hjá framleiðandanum Caoz.

- fb / sjá síðu 34

Göngubrú yfir í Þórsmörk:
Fært á hjólastól yfir Markarfljót

ÚTIVIST Áhugahópurinn Vinir Þórsmerkur hefur fengið heimild í skipulagsnefnd Rangárþings til að vinna tillögu að breytingu deiliskipulagi vegna byggingar göngubrúar yfir Markarfljót á móts við Húsadal í Þórsmörk.

Göngubrúin á að nýtast í neyð fyrir sjúkrabíla og létt ökutæki eins og fjórhjól og sexhjól. Hún á einnig að verða fær fólki í hjólastólum með aðstoð. „Enn fremur geti brúin nýst í neyðartilvikum við til dæmis rýmingu á Þórsmörk, vegna náttúruvár. Brúin yrði um 140 metra löng og myndi tengja Þórsmörk við Fljótshlíðina," segir skipulagsnefndin. **- gar**

Áframhaldandi vetrarhörkum er spáð víða í Evrópu:
Á annað hundrað látnir í frosti

SERBÍA, AP Vetrarhörkurnar í Evrópu síðustu daga hafa kostað hátt á annað hundrað manns lífið. Síðast í gær létust að minnsta kosti tuttugu manns í Úkraínu, níu í Póllandi, átta í Rúmeníu, einn í Serbíu og einn í Tékklandi.

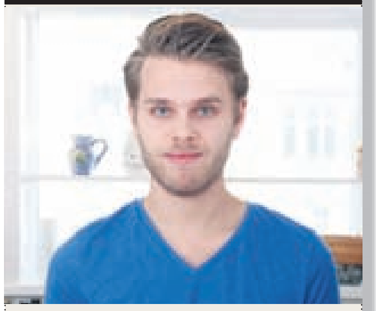
Ástandið hefur verið verst í austanverðri álfunni, en hörkurnar hafa einnig verið miklar í Þýskalandi, Frakklandi, Miðjarðarhafslöndum og norðanverðri álfunni.

Í þorpum fjallahéraðs í Serbíu hafa að minnsta kosti 11 þúsund manns verið innilokaðir vegna fannfergis, hálku og hríðarveðurs sem staðið hefur dögum saman. Sams konar veðri er spáð þar áfram næstu dagana og var því mikil áhersla lögð á að opna vegi í gær, meðan færi gafst.

Í Úkraínu hafa meira en 60 manns látist vegna kuldanna undanfarna viku. Hátt í þúsund manns hafa verið lagðir inn á sjúkrahús vegna ofkælingar og kals. Þá hafa stjórnvöld sett upp upphituð tjöld þar sem heimilislausu fólki er boðið upp á heitan mat og skjól.

Í Rúmeníu hafa meira en tuttugu manns látist og þar hefur um 180 skólum verið lokað vegna veðursins. Þá sitja þrjú skip föst í ísnum á Dóná. Í Búlgaríu eru rúmlega þúsund skólar lokaðir. Nokkrir bæir þar eru rafmagnslausir og er unnið dag og nótt að því að koma rafmagni á aftur. **- gb**

SPURNING DAGSINS



Arnar, er þetta ekki frekar steikt hugmynd?

„Já, það má segja að maður sé hálf grillaður.“

Arnar Pétursson tónlistarmaður hefur ákveðið að vinna bug á Crohns-sjúkdómnum með neyslu hráfæðis eingöngu.

Deutsche Bank afskrifaði eignarhlut sinn um 407 milljónir evra á 4. ársfjórðungi:

Enn tapar Deutsche Bank á Actavis

VIÐSKIPTI Þýski bankinn Deutsche Bank afskrifaði eign sína tengda Actavis um 407 milljónir evra, jafngildi 65,6 milljarða króna, á fjórða ársfjórðungi síðasta árs. Þetta kemur fram í bráðabirgðayfirliti yfir ársfjórðungsuppgjör bankans sem birt var í gær.

Hagnaður Deutsche Bank dróst saman um 76 prósent miðað við sama ársfjórðung 2010. Má rekja viðsnúninginn að stórum hluta til afskrifta vegna eignarhluts í eignarhaldsfélagi Actavis.

Eign Deutsche Bank má rekja til yfirtöku Björgólfs Thors Björgólfssonar, og félaga sem honum tengdust, á Actavis í júlí 2007. Yfirtakan var á sínum tíma stærstu einstöku viðskipti sem átt höfðu sér stað í íslensku kauphöllinni en kaupverðið var um 3,5 milljarðar evra. Hún var að stórum hluta fjármögnuð með lánsfé sem kom mest allt frá Deutsche Bank.

Lán Deutsche Bank vegna yfirtökunnar voru endurskipulögð seint á árinu 2010 og fékk Actavis við endurskipulagninguna eignarhlut í eignarhaldsfélagi Actavis.

Hefur verðmæti hlutarins tvisvar áður verið fært niður. Á fyrsta ársfjórðungi 2011 um 55 milljónir evra og á öðrum ársfjórðungi um 39 milljónir evra. - mþl

ACTAVIS Deutsche Bank fjármagnaði að stórum hluta yfirtöku Björgólfs Thors Björgólfssonar, og félaga honum tengdum, á Actavis í júlí 2007.

Lithái í farbanni vegna dóms:

Komst úr landi vegna mistaka

DÓMSMÁL Tæknileg mistök í landamæraeftirliti urðu til þess að Lithái, sem var í farbanni vegna fíkniefnaframleiðslu, komst úr landi.

Maðurinn var dæmdur í tíu mánaða fangelsi fyrir þátt sinn í kókaínframleiðslu. Hann áfrýjaði dómnum en var í farbanni. Hann fór héðan til Parísar og þaðan til Riga á dögunum.

Sigríður Björk Guðjónsdóttir lögreglustjóri sagði í samtali við RÚV að kerfislæg mistök hafi orðið. - þeb

Sprengjumálið enn óleyst:

Þunglamalegs manns leitað

LÖGREGLUMÁL Enn er leitað að karlmanni og hvítri sendibifreið af gerðinni Renault Kangoo vegna sprengjunnar á Hverfisgötu snemma á þriðjudagsmorgun. „Maðurinn er þéttvaxinn og var þunglamalegur í hreyfingum. Óvíst er með aldur hans en líklega er maðurinn á miðjum aldri. Hann er talinn vera meðalmaður á hæð,“ segir lögreglan sem kveður manninn hafa verið í víðum, dökkbláum gallabuxum og með lyklakippu hangandi í buxunum. Þá hafi hann verið í dökkri úlpu og mögulega í hettupeysu innan undir.

Lögreglan segist hafa fengið ábendingar eftir að fjölmiðlar birtu í gær myndir af manninum og bílnum úr eftirlitsmyndavélum. - gar

Nýjar meirihlutaviðræður:

Oddvitar hittast í Kópavogi í dag

SVEITARSTJÓRNIR Oddvitar Sjálfstæðisflokks, Framsóknarflokks og Lista Kópavogsbúa í bæjarstjórn Kópavogs funda í dag um myndun nýs meirihluta í bænum. Ákveðið var í gær að þessir aðilar færu í formlegar viðræður.

Ómar Stefánsson, bæjarfulltrúi Framsóknarflokks, segir ýmislegt þegar hafa verið rætt en að of snemmt sé að segja til um málefni eða skipan manna í embætti.

„Það er orðið ljóst að meirihlutar verða ekki myndaðir í fjölmiðlum,“ segir Ómar sem, spurður hvort ákveðið hafi verið hvort bæjarstjórinn verði úr röðum bæjarfulltrúa eða ekki, segist sjálfur hafa stefnt að embættinu við kosningarnar 2010 en ekki lengur. „Bæjarstjórastóllinn truflar mig ekki í dag.“ - gar

Ekkert vín í kjallara Steingríms og Ingólfs

Slitastjórn Kaupþings greip í tómt þegar hún kíkti loksins í geymsluhúsnæði tveggja fyrrverandi toppa úr bankanum í fyrradag. Fann ekkert nema verðlitlar búslóðir og bíl sem var þegar kyrrsettur. Verðmætt vínsafn var hvergi sjáanlegt.

VIÐSKIPTI Ekkert fokdýrt vínsafn er að finna í kjallara geymsluhúsnæðis að Smiðshöfða sem er í eigu Ingólfs Helgasonar og Steingríms P. Kárasonar, fyrrverandi stjórnenda hjá Kaupþingi. Þessu komst slitastjórn bankans að þegar hún fór loksins inn í kjallarann í fyrradag eftir margra mánaða þref í réttarkerfinu.

Slitastjórnina hefur lengi grunað að í húsnæðinu kynni að vera að finna birgðir af dýru víni í eigu Ingólfs og Steingríms að andvirði á þriðja hundrað milljóna. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins býr slitastjórnin yfir upplýsingum, meðal annars innkaupanótum, sem sýna eiga fram á stórfelld kaup þeirra á eðalvínum.

Hins vegar var gengið frá kjallaranum þannig að ómögulegt var að sjá inn í hann og meðal annars var búið að byrgja fyrir þá fáu glugga sem á honum voru.

Sýslumaðurinn í Reykjavík féllst á kröfu slitastjórnarinnar um að kyrrsetja húsið í fyrrasumar, líkt og aðrar eignir tvímenninganna, til tryggingar kröfum sem gerðar voru á þá vegna stórfelldra lána til hlutabréfakaupa.

Sýslumaður féllst hins vegar ekki á að hleypa slitastjórninni inn í 240 fermetra geymsluhúsnæðið að Smiðshöfða. Slitastjórnin fór með málið fyrir dómstóla, og í síðustu viku kvað Hæstiréttur upp endanlegan dóm: kjallarinn skyldi opnaður.

„Það kom ekkert í ljós, eins og vitað var og var löngu búið að segja slitastjórninni. Engin dulin verðmæti, leyndir sjóðir, vínkjallari eða neitt svoleiðis,“ segir Jóhannes Bjarni Björnsson, lögmaður Steingríms, sem var viðstaddur fyrir hans hönd þegar farið var inn í húsnæðið í fyrradag.

Í kjallaranum voru einungis búslóðir á vegum tvímenninganna og annarra, sem slitastjórnin telur ekki verðmætar, og bilaður bíll, árgerð 2004, sem slitastjórnin hafði þegar fengið kyrrsettan.

stigur@frettabladid.is

RÉÐU MIKLU Steingrímur Kárason var framkvæmdastjóri áhættustýringar Kaupþings fyrir hrun og Ingólfur Helgason var forstjóri bankans á Íslandi. Báðir eru nú til rannsóknar hjá embætti sérstaks saksóknara og sættu um tíma farbanni vegna þess.

Slagar í virði vínsafns breska ríkisins

Vínsafnið sem slitastjórn telur þá Ingólf og Steingrím eiga – eða hafa átt á einhverjum tímapunkti – er æði stórt ef rétt reynist. Sé miðað við að hver flaska af eðalvíni kosti fimmtíu til hundrað þúsund krónur er ljóst að í 200 til 300 milljóna króna safni eru líklega á bilinu 2.000 til 6.000 flöskur.

Til samanburðar stóð talsverður styr í fyrravor um vínsafn breska ríkisins, sem almenningur taldi bruðl með almannafé. Safnið var metið á tvær milljónir punda, eða um 400 milljónir íslenskra króna, litlu meira en talið var að tveir fyrrverandi starfsmenn Kaupþings ættu í kjallara á Smiðshöfða.

Breskir ráðherrar vörðu víneignina, sögðu dýr vín hagkvæma fjárfestingu og að allra dýrustu flöskurnar yrðu að sjálfsögðu seldar þegar fram liðu stundir.

Rannsókn á sjóðum lokið:

Skýrslu nefndar skilað í dag

LÍFEYRISSJÓÐIR Skýrsla um starfsemi lífeyrissjóðanna í aðdraganda bankahrunsins verður afhent forsvarsmönnum Landssamtaka lífeyrissjóða í dag klukkan 14.00. Skýrslan er unnin af rannsóknarnefnd sem lífeyrissjóðirnir fengu Ríkissáttasemjara til að skipa á árinu 2010. Upphaflega átti nefndin að skila skýrslu í lok þess árs en þau verklok hafa tafist.

Skýrslan tekur til starfsemi og fjárfestinga allra 32 aðildarsjóða Landssamtaka lífeyrissjóða á árunum 2006-2009. Enginn forsvarsmaður lífeyrissjóða fær að sjá innihald skýrslunnar fyrr en eftir að hún verður formlega afhent í dag.

Rannsóknarnefndina skipuðu Hrafn Bragason, fyrrverandi hæstaréttardómari, Guðmundur Heiðar Frímannsson, siðfræðingur og prófessor við Háskólann á Akureyri og Héðinn Eyjólfsson viðskiptafræðingur. - þsj

Nýr þjóðarpúls Gallup:

Þriðjungur styður stjórnina

STJÓRNMÁL 32 prósent kjósenda styðja ríkisstjórnina samkvæmt nýjum þjóðarpúlsi Gallup. Stuðningurinn er óbreyttur frá síðustu könnun. Ríkisútvarpið greindi frá þessu í gær.

Tíu prósent aðspurðra sögðust myndu kjósa aðra flokka en þá sem eru á Alþingi nú. Þá tóku sextán prósent ekki afstöðu.

Fylgi Sjálfstæðisflokksins mældist 36 prósent, tveimur prósentum minna en í síðustu könnun. Þá bæta Samfylkingin og Framsóknarflokkurinn við sig einu prósenti í fylgi, Samfylkingin mælist með 22 prósent og Framsókn fimmtán. Fylgi Vinstri grænna mælist óbreytt frá síðustu könnun, fjórtán prósent. - þeb

Buðu konu far og þröngvuðu til kynmaka í aftursæti bílsins á afviknum stað:

Nauðgarar fengu fjögurra ára dóm

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur dæmdi í gær tvo erlenda karlmenn um þrítugt í fjögurra ára fangelsi fyrir að nauðga konu í bíl við Reykjavíkurflugvöll.

Mennirnir, Arkadiusz Zdzislaw Pawlak og Rafal Grajewski, stöðvuðu bíl sinn þegar þeir óku fram hjá konunni þar sem hún var á gangi á Hverfisgötu 16. október síðastliðinn. Þeir buðu konunni far en óku síðan með hana að Reykjavíkurflugvelli og þröngvuðu henni til munn- og endaþarmsmaka í aftursæti bílsins.

Konan streittist á móti, sagðist vera HIV-smituð sprautufíkill og sýndi þeim stunguför á handlegg sínum til þess að fá þá til að hætta, en allt kom fyrir ekki.

Hvorugur mannanna gekkst við því að hafa nauðgað konunni. Framburður þeirra var nokkurn veginn samhljóða og á þá leið að annar þeirra hefði haft mök við konuna með hennar vilja en hinn engan þátt tekið í því.

Lífsýni og skoðun á ástandi konunnar skömmu eftir atvikið hrekja hins vegar framburð mannanna.

Þeir eru því fundnir sekir, þrátt fyrir að framburður konunnar um málsatvik hafi breyst nokkuð á milli lögregluskýrslna og skýrslutöku fyrir dómi. Í niðurstöðu dómsins segir að brot mannanna hafi verið alvarlegt og háttsemi þeirra niðurlægjandi fyrir konuna.

Ekki njóti við sérfræðigagna um líðan hennar, en brotið hafi verið til þess fallið að valda henni alvarlegri vanlíðan. Þeim er því gert að greiða henni 1,2 milljónir í miskabætur. - sh

Þuldi bílnúmer í sífellu

Mennirnir óku konunni í Einholt eftir að hafa nauðgað henni í bíl við Reykjavíkurflugvöll, og ber hún að þeir hafi hlegið dátt alla leið þangað. Í Einholti bjó vinur konunnar. Íbúi í húsinu kom að konunni þar sem hún stóð fyrir utan húsið, í rifnum buxum og bersýnilega í miklu uppnámi, endurtók í sífellu að sér hefði verið nauðgað og þuldi bílnúmer. Íbúinn kallaði þá til lögreglu.

Landsbankinn lækkar vexti á bílasamningum

Landsbankinn kynnir hagstæð kjör á óverðtryggðum bílasamningum. Vextir lækka í 8,50% og eru fastir fyrstu 36 mánuðina. Það þýðir að greiðslur eru fastar fyrstu 3 ár samningstímans.

- » **Fastir 8,50% vextir** fyrstu 36 mánuðina
- » **Hámarkslánstími er 7 ár** að frádregnum aldri bíls
- » **Lánshlutfall allt að 70%**
- » **Engin stimpil- eða þinglýsingargjöld**

8,50%

Þessir vextir gilda aðeins til 24. febrúar.

Skilmála og nánari upplýsingar má finna á landsbankinn.is eða hjá Bíla- og tækjafjármögnun Landsbankans í Sigtúni 42.

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4800

GENGIÐ 02.02.2012

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	122,75	123,33
Sterlingspund	194,34	195,28
Evra	161,33	162,23
Dönsk króna	21,700	21,826
Norsk króna	21,087	21,211
Sænsk króna	18,221	18,327
Japanskt jen	1,6121	1,6215
SDR	190,25	191,39

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
222,2042

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Sérstakur saksóknari lagði hald á gögn hjá endurskoðanda Sjóvár og Milestone:

Þrír starfsmenn KPMG yfirheyrðir

SAKAMÁL Embætti sérstaks saksóknara lagði hald á ýmis gögn hjá endurskoðendafyrirtækinu KPMG í gærmorgun. Þrír starfsmenn fyrirtækisins voru í kjölfarið færðir til yfirheyrslu en enginn var formlega handtekinn. Ólafur Þór Hauksson, sérstakur saksóknari, staðfesti við Fréttablaðið að aðgerðirnar tengist rannsóknum embættisins á málum Sjóvár og Milestone, fyrrum eiganda tryggingafélagsins. KPMG var endurskoðandi beggja félaganna fyrir bankahrun.

ÓLAFUR ÞÓR HAUKSSON

Rannsókn á Sjóvá hefur staðið yfir frá því í apríl 2008 þegar félagið skilaði inn ársreikningi sínum til Fjármálaeftirlitsins (FME). Í mars 2009 vísaði eftirlitið síðan málinu til sérstaks saksóknara. Í júlí 2009 voru síðan gerðar húsleitir í höfuðstöðvum Sjóvár og Milestone sem og á heimilum nokkurra stjórnenda og stjórnarmanna félaganna tveggja. Til rannsóknar eru meðal annars grunur um meint brot á lögum um hlutafélög og vátryggingastarfsemi og eftir atvikum brot á auðgunarbrotakafla hegningarlaga í tengslum við ráðstafanir á fjármunum Sjóvár.

Milestone, sem var að mestu í eigu bræðranna Karls og Steingríms Wernerssona, varð gjaldþrota í september 2009. Skiptastjóri þrotabús félagsins hefur höfðað nokkur riftunarmál á hendur fyrrverandi eigendum og starfsmönnum vegna gerninga sem áttu sér stað inni í félaginu áður en það var tekið til gjaldþrotaskipta. - þsj

Rekstrarsamningur rennur út:

Starfsfólki Herjólfs sagt upp

SAMGÖNGUMÁL Öllu starfsfólki Herjólfs, um 40 manns, hefur verið sagt upp störfum.

Samningur Eimskips og Vegagerðarinnar rennur út 30. apríl. Gert er ráð fyrir að nýr samningur taki gildi 1. maí og verður verkið boðið út á næstu vikum. Nýr samningur á að gilda til 2015 þegar stefnt er á að taka nýja ferju í notkun. Rekstrarstjóri Herjólfs sagði við Eyjafréttir í gær að vegna þessa sé búið að segja upp öllum samningum við starfsfólk, birgja og þjónustuaðila. - þeb

SORG Þriggja daga þjóðarsorg var lýst yfir í gær í Egyptalandi vegna atburðanna í Port Said. NORDICPHOTOS/AFP

Harmleikur í Egyptalandi:

Lögreglu og her kennt um

EGYPTALAND, AP Margir Egyptar, jafnt þingmenn sem almenningur, kenna bæði hernum og lögreglunni um það hvernig fór á fótboltavelli í Port Said á fimmtudagskvöld, þegar 74 manns létu lífið í troðningum og uppþoti.

Kamal el-Ganzouri forsætisráðherra kallaði þjóðþing landsins saman á neyðarfund. Hann sagðist hafa rekið stjórn knattspyrnusambands Egyptalands. Einnig hafi ríkisstjórinn í Port Said og lögreglustjórinn þar sagt af sér.

Ólátin hófust með því að stuðningsmenn tveggja liða tóku að berjast með hnífum, kylfum og grjóti. - gb

HALDIÐ TIL HAGA

Auður Björg Jónsdóttir héraðsdómslögmaður skrifaði grein í Fréttablaðið í gær til varnar Jóni Egilssyni hæstaréttarlögmanni, sem dæmdur hefur verið til greiðslu sektar vegna ósæmilegrar hegðunar í dómsal. Rétt er að halda því til haga, fyrst greinarhöfundur gerði það ekki sjálfur, að Auður Björg er dóttir Jóns Egilssonar.

LEIÐRÉTT

Sýningin Uppnám verður sýnd í kvöld, föstudaginn 3. febrúar, á stóra sviði Þjóðleikhússins, en ekki á morgun laugardag eins og sagt var í frétt Fréttablaðsins í gær.

Bankabók ekki alltaf besta geymsla sparnaðar barna

Þar sem börn undir 18 ára aldri eru ekki fjárráða hafa þau ekki frítekjumark. Það getur dregið talsvert úr ávöxtun sparnaðar barna á bankabókum. Fræðslustjóri VÍB bendir á að hægt sé að komast hjá vandanum.

SKATTAMÁL Hægt er að auka ávöxtun af sparnaði barna talsvert með því að fjárfesta í verðbréfasjóðum, til dæmis ríkisskuldabréfasjóðum, fremur en að spara á barnabókum. Á þetta bendir Björn Berg Gunnarsson, fræðslustjóri VÍB, eignastýringarþjónustu Íslandsbanka.

BJÖRN BERG GUNNARSSON

Upp á síðkastið hefur farið fram nokkur umræða um áhrif fjármagnstekjuskatts á sparnað barna og hafði Íslandsbanki samband við Fréttablaðið í kjölfar nokkurra greinaskrifa um málið.

Eftir að grein birtist í Fréttablaðinu þar sem fjallað var um að börn borguðu fjármagnstekjuskatt segir Björn Berg að skoðað hafi verið hvort ekki væri einhver leið fyrir börn að ávaxta peninga sína án þess að borga fjármagnstekjuskatt. „Það er sem sagt tekinn 20 prósenta skattur af öllum fjármagnstekjum sem greiddar eru út. Þegar peningur er á bankabók eða í stökum skuldabréfum er ekki hægt að komast hjá því að fá greidda út vexti sem þarf þá við hver áramót að greiða skatt af. Ef hins vegar er sparað í til dæmis ríkisskuldabréfasjóði þá borgar sjóðurinn aldrei út neina vexti heldur vex hann einfaldlega og þar með hlutdeild eigenda í sjóðnum. Því er skatturinn ekki greiddur fyrr en hlutdeildarskírteinið í sjóðnum er selt. Það er því hægt að bíða til 18 ára aldurs með að greiða skattinn og þá eru börnin orðin fjárráða og njóta frítekjumarksins."

Börn eru samkvæmt skilgreiningu ekki fjárráða og hafa því ekki 100 þúsund króna frítekjumark af fjármagnstekjum sínum eins og aðrir. Börn geta nýtt frítekjumark foreldra sinna en fullnýti foreldrarnir frítekjumark sitt ber börnum að greiða 20 prósent fjármagnstekjuskatt af sparnaði sínum. Þar sem sparnaður barna er í flestum tilfellum hugsaður til langs tíma getur skatturinn dregið verulega úr ávöxtun sparnaðarins þar sem vaxtavextir minnka og greiddur skattur verður hærri.

Björn segir að megininntakið í hugleiðingum sínum sé að vaxtavextir skipti mjög miklu máli þegar sparað sé til langs tíma. „Það er svo sárt að það sé alltaf verið að klípa 20 prósent af allri ávöxtun sem gerist þegar vextir eru borgaðir út. Vaxtavextir verða minni fyrir vikið. Og þetta er auðvitað orðið enn sársaukafyllra eftir að fjármagnstekjuskatturinn var hækkaður úr 10 prósentum í 20," segir Björn að lokum.

magnusl@frettabladid.is

Sparnaður í ríkisskuldabréfasjóði – 5% vextir

Tími	Sparnaður	Vextir á árinu	Skattur	Niðurstaða	Núvirt**
1. jan 2012	100.000 kr.	5.000 kr.	0 kr.	105.000 kr.	101.942 kr.
1. jan 2013	105.000 kr.	5.250 kr.	0 kr.	110.250 kr.	103.921 kr.
...					
1. jan 2023	171.034 kr.	8.552 kr.	0 kr.	179.586 kr.	125.958 kr.
1. jan 2024	179.586 kr.	8.979 kr.	88.565 kr.*	188.565 kr.	128.404 kr.
1. jan 2025	188.565 kr.				

Raunávöxtun**: 28,40%
Raunávöxtun á ári**: 1,94%

* Við 18 ára aldur er barnið komið með eigið frítekjumark og þarf því ekki að greiða skattinn.
** Gert er ráð fyrir 3% verðbólgu á ári

Sparnaður á bankabók – 5% vextir

Tími	Sparnaður	Vextir á árinu	Skattur*	Niðurstaða	Núvirt**
1. jan 2012	100.000 kr.	5.000 kr.	1.000 kr.	104.000 kr.	100.971kr.
1. jan 2013	104.000 kr.	5.200 kr.	1.040 kr.	108.160 kr.	101.951kr.
...					
1. jan 2023	153.945 kr.	7.697 kr.	1.539 kr.	160.103 kr.	112.293kr.
1. jan 2024	160.103 kr.	8.005 kr.	1.601 kr.	166.507 kr.	113.383kr.
1. jan 2025	166.507 kr.				

Raunávöxtun**: 13,38%
Raunávöxtun á ári**: 0,97%

* Þar sem barn undir 18 ára aldri hefur ekki frítekjumark þarf það að greiða 20% skatt
** Gert er ráð fyrir 3% verðbólgu á ári

Dæmi af sparnaði barna*

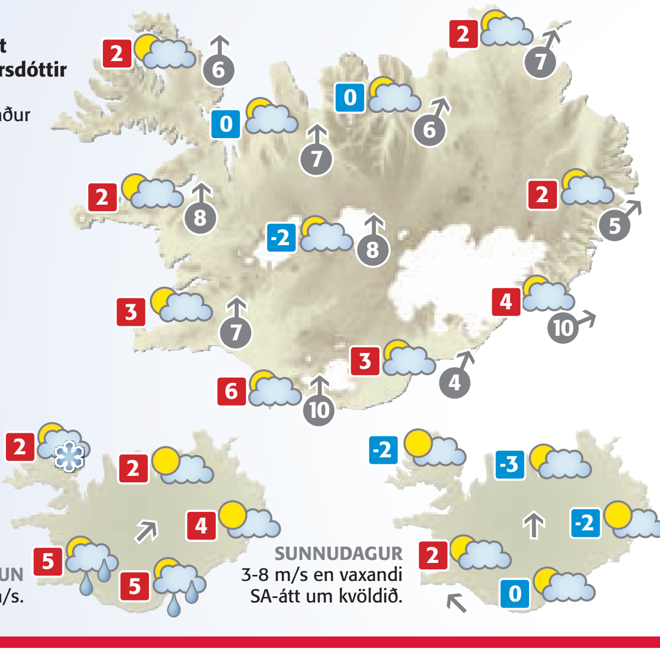
Setja má upp einfalt dæmi sem sýnir fram á þann mun sem verður á ávöxtun sparnaðar barns eftir því hvar sparnaðurinn er geymdur. Segjum sem svo að 100.000 krónur séu lagðar til hliðar á 5 ára afmæli barns 1. janúar 2012. Gerum síðan ráð fyrir að vextir sparnaðarins verði 5% á ári og verðbólga 3%. Þegar barnið verður 18 ára gamalt þann 1. janúar 2025 hefur sparnaðurinn því ávaxtast í 13 ár. Hafi hann verið ávaxtaður á bankabók mun barnið þá fá í sinn hlut 166.507 krónur sé gert ráð fyrir að foreldrar barnsins fullnýti eigið frítekjumark. Hafi sparnaðurinn hins vegar verið ávaxtaður í ríkisskuldabréfasjóði með sams konar ávöxtun fær barnið í sinn hlut 188.565 krónur. Munurinn skýrist af tvennu: vaxtavextir verða meiri í seinna dæminu auk þess sem barnið getur nýtt eigið frítekjumark við 18 ára aldur til þess að komast hjá því að greiða fjármagnstekjuskatt. Þó ber að hafa í huga að frítekjumarkið er einungis 100.000 krónur á ári. Hefði umtalsvert hærri upphæð verið lögð til hliðar gæti það því tekið mörg ár að taka út sparnaðinn án þess að borga fjármagnstekjuskatt.

**Dæmið er blaðamanns. Þá ber að hafa í huga að nafnvextir á bankabók og í ríkisskuldabréfasjóði eru sjaldnast hinir sömu.*

VEÐURSPÁ

Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

HELGARHORFUR
Lægðir úr suðvestri halda áfram að hafa áhrif á veðrið hjá okkur en í kvöld gengur í stífa suðaustanátt með rigningu syðra. Það kólnar er líður á morgundaginn og rofar smám saman til en hvessir á ný og þykknar upp suðvestan til á sunnudagskvöld og hlýnar í bili.



Á MORGUN
8-15 m/s.

SUNNUDAGUR
3-8 m/s en vaxandi SA-átt um kvöldið.

HEIMURINN

Alicante	10°
Basel	-10°
Berlín	-6°
Billund	-5°
Frankfurt	-4°
Friedrichshafen	-10°
Gautaborg	-6°
Kaupmannahöfn	-6°
Las Palmas	20°
London	2°
Mallorca	6°
New York	7°
Orlando	24°
Ósló	-15°
París	-1°
San Francisco	16°
Stokkhólmur	-7°

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

HAMBORGARAR MEÐ FYLLTUM PORTOBELLOSVEPPUM, BEIKONI OG AIOLI

fyrir 4 að hætti Rikku

4 175 g hamborgarar
4 hamborgarabrauð
4 portobellosveppir
2-3 msk af fetaostakubbi, mulið
2 msk ristaðar furuhnetur
salt og nýmalaður pipar
4 ostsneiðar

4 sneiðar stökkt beikon
4 sneiðar tómatar
8 rauðlaukshringir
ferskt salat

Hitið ofninn í 200°C. Hreinsið innan úr portobellosveppunum og steikið þá í mínútu á hvorri hlið. Fyllið þá með fetaosti og furuhnetum og bakið í ofni í 5 mínútur. Steikið beikonið og leggið á eldhúspappír. Hitið brauðið í ofninum og steikið hamborgarana á pönnunni í 2-3 mínútur á hvorri hlið. Kryddið með salti og pipar. Leggið ostsneiðarnar ofan á og steikið áfram þar til osturinn bráðnar. Raðið salatinu á hamborgarabrauðin og setjið 1 msk af sósunni ofan á. Leggið kjötið ásamt afganginum af hráefninu ofan á salatið og berið fram.

FLJÓTLEGT AIOLI
4 msk majónes
1 hvítlauksrif, pressað
1 1/2 msk sterkt sinnep
1 tsk sítrónusafi
salt og nýmalaður pipar

Hrærið öllu saman í skál og berið fram með hamborgurunum.

UPPSKRIFT

Skógarberjalambasteik
úrbeinað læri

Kjúklingabringur
ferskar

Kjúklingaleggir
ferskir

Mínútusteik

KNUDSEN LÍFRÆNU SAFARNIR
eru framleiddir úr náttúrulegum næringarefnum

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

Gildir til 5. febrúar á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

KJÖRKASSINN

Hefur þú verið á sjó?

JÁ	48,1%
NEI	51,9%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Hefur þú litað á þér hárið?

Segðu þína skoðun á Vísir.is. vísir

Innanríkisráðherra hyggst fylgja fordæmi Norðmanna í póstmálum:

Pósturinn verði ekki undir EES-samningi

SAMGÖNGUMÁL Ögmundur Jónasson innanríkisráðherra er þeirrar skoðunar að þjónustutilskipun Evrópusambandsins um póstþjónustu eigi ekki að heyra undir samninginn um Evrópska efnahagssvæðið (EES). Þetta sagði Ögmundur á þingi í gær, í umræðum um tólf ára fjarskiptaáætlun, og sagði innanríkisráðuneytið hafa komið skilaboðum þess efnis til utanríkisráðuneytisins. Horft verði til Norðmanna sem hafa óskað eftir viðræðum við ESB um málið.

„Þetta tel ég vera afar mikilvægt mál og er algerlega sammála þeim þingmönnum sem hafa gagnrýnt innleiðingu á þjónustutilskipun um Póstinn og við erum, með öðrum orðum, að reisa hér varnir á þessu sviði,“ sagði Ögmundur.

Verði tilskipunin ekki innleidd, helst einkaréttur ríkisins á póstsendingu bréfa sem vega undir 50 grömmum.

Hannes Hannesson, framkvæmdastjóri Póstdreifingar, segir í samtali við Fréttablaðið að fyrirtækið, sem er í eigu sömu aðila og Fréttablaðið, hafi síðustu ár horft til þess að koma inn á póstmarkaðinn við afnám einkaréttar ríkisins.

ÖGMUNDUR JÓNASSON

HANNES HANNESSON

„Þetta er umtalsverður markaður sem verið er að halda undir einkaréttinum. Á sama tíma hefur Íslandspóstur verið að hækka einingaverð mikið, í skjóli einkaréttar, á móti samdrætti í póstmagni,“ segir Hannes. „Ef mæta á minnkandi magni með sífelldum hækkunum er ljóst að fyrirtæki og almenningur munu alfarið hætta að senda póst.

Innanríkisráðherra ætlar að skjóta málinu til hliðar eins og forveri hans. Nú er bara að bíða, því að þegar einkarétturinn verður loks afnuminn verður ekkert eftir til að bítast um. Menn þurfa þá ekki að hugsa frekar um það. Á meðan munum við bara einbeita okkur að annars konar þjónustu.“ - þj

BIOMEGA

VÍTAMÍN-FJÖLSKYLDAN

Mætir þörfum allra á heimilinu

SJÁ NÁNAR Á VITAMIN.IS

FÉLAG RAFEINDAVIRKJA
STOFNAÐ 1968

Framboð í trúnaðarstöður

FRV

Samkvæmt 34. gr. laga Félags Rafeindavirkja skal fara fram kosning til trúnaðarstarfa fyrir félagið.

Framboðsfrestur skal vera minnst 14 sólarhringar og skal tillögum skilað til kjörstjórnar innan þess tíma.

Með hliðsjón af framansögðu hefur framboðsfrestur verið ákveðinn til kl. 12 á hádegi 22.02.2012

Reykjavík 1. febrúar 2012

Stjórn Félags Rafeindavirkja

FRÉTTIR VIÐSKIPTI SPORT UMRÆÐAN LÍFIÐ SJÓNVARP

TAKTU VÍSI Á HVERJUM MORGNI!

vísir

Björgunaraðgerðir í Icesave-stormi

Stíf fundahöld og bréfaskriftir voru milli Landsbankans, íslenskra og breskra stjórnvalda vegna Icesave í ágústmánuði 2008. Í sama mánuði færði annar bankastjórinn hluta lífeyrissjóðs í erlendar eignir og hinn reyndi að hætta.

FRÉTTASKÝRING

Höfðu bankastjórar Landsbankans ennþá trú á honum sumarið fyrir hrun?

Á sama tíma og íslenska fjármálaeftirlitið(FME), Seðlabanki Íslands og stjórnvöld voru í linnulausum samskiptum við bresk yfirvöld vegna tilfærslu Icesave-reikninga úr Landsbankanum í dótturfélag í Bretlandi færði Sigurjón Þ. Árnason, þáverandi bankastjóri Landsbankans, innihald einkalífeyrissjóðs síns í erlendar eignir. Þá ætlaði hinn bankastjórinn, Halldór J. Kristjánsson, á sama tíma að hætta en féllst á að halda áfram störfum gegn 125 milljóna króna greiðslu. Sigurjón fékk einnig slíka greiðslu. Þetta kom fram við málflutning vegna stefnu Sigurjóns á hendur Landsbankanum sem fram fór á miðvikudag.

Aðalmeðferð í máli Sigurjóns gegn Landsbankanum, vegna einkalífeyrissjóðs hans, fór fram á miðvikudag. Landsbankinn vill leysa sparnaðinn upp en Sigurjón vill fá hann afhentan. Í sjóðnum voru 566 milljónir króna síðasta haust. Ítarlega var greint frá málsmeðferð á Vísi.is og í kvöldfréttum Stöðvar 2 þann dag.

Í þeirri umfjöllun kom meðal annars fram að í ágúst 2008 hafi Sigurjón átt um 292 milljónir króna í lífeyrissjóði sínum. Í sama mánuði ákvað Sigurjón að breyta samsetningu sjóðsins og keypti skuldabréf tveggja erlendra fyrirtækja, hins rússneska Gazprom og TAQA, sem er stærsta orkufyrirtækið í Abu Dhabi. Auk þess keypti Sigurjón skuldabréf Landsvirkjunar, sem er að öllu leyti í eigu íslenska ríkisins og því með öruggari pappírum sem hægt er að kaupa. Sigurjón ætlaði líka að kaupa skuldabréf á Iceland Foods, breska matvörukeðju sem Landsbankinn hafði hjálpað Baugi og tengdum aðilum að eignast að mestu með tugmilljarða lánveitingum.

Rætt um ríkisábyrgð

Í sjötta bindi rannsóknarskýrslu Alþingis er fjallað ítarlega um það ástand sem ríkti innan Landsbankans í ágústmánuði 2008, en vandamál tengd Icesave-reikningunum voru þá að hrannast upp.

Þar kemur meðal annars fram að Sigurjón og Halldór hafi átt fund með Davíð Oddssyni, þáverandi formanni bankastjórnar Seðlabankans, þann 31. júlí 2008. Á þeim fundi var rætt um hvort ríkisábyrgð væri á Icesave-reikningunum. Í minnispunktum Davíðs af fundinum er eftir honum haft: „Eruð þið að safna innlánum án þess að tala við þjóðina um skuldbindinguna. Þið tveir getið ekki gert þjóðina gjaldþrota.“

Sama dag, og daginn eftir, héldu bankastjórar Landsbankans fund með breska fjármálaeftirlitinu (FSA) um flutning Icesave-reikninganna í dótturfélag og settu í kjölfar fram skriflegar tillögur um slíkan flutning. FSA svaraði bréfinu 5. ágúst og tók þar fram að það hefði ekki fallist á tillögur Landsbankans.

FYRRVERANDI BANKASTJÓRI Sigurjón á sinn eigin lífeyrissjóð. Hann ákvað að breyta eignasamsetningu hans í ágúst 2008 og kaupa erlendar eignir. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> … breska fjármálaeftirlitið er búið að komast að þeirri niðurstöðu að bankinn sé í raun og veru kominn á leiðarenda.
>
> **GEIR H. HAARDE**
> FYRRUM FORSÆTISRÁÐHERRA Í SKÝRSLU RANNSÓKNARNEFNDAR ALÞINGIS

Vildu bindandi samkomulag

Strax eftir móttöku þess bréfs héldu Sigurjón og Halldór fund með tveimur af bankastjórum Seðlabanka Íslands. Í fundargerð er haft eftir Sigurjóni að sú staða sem upp væri komin sé sú erfiðasta sem bankinn hafi „upplifað“.

Þann 12. ágúst sendi Landsbankinn FSA bréf þar sem sett er fram þrepaskipt áætlun um flutning Icesave-reikninganna. Daginn eftir funduðu bankastjórnir með tveimur ráðuneytisstjórum vegna málsins. FSA svaraði bréfinu þann 15. ágúst. Í því áréttaði FSA „þá skoðun sína að efnahagshorfur á Íslandi færu hratt versnandi“. Í bréfinu eru einnig taldar upp aðgerðir sem FSA taldi nauðsynlegt að grípa til og að eftirlitið vilji að bindandi samkomulag náist um flutning Icesave í dótturfélag fyrir lok ágústmánaðar.

„Hryllilegt bréf“

Geir H. Haarde, þáverandi forsætisráðherra, fékk afrit af bréfinu og sagði við skýrslutöku hjá rannsóknarnefndinni að þetta hefði verið „hryllilegt bréf“. Geir sagði einnig að aðalatriðið í bréfinu væri „að breska fjármálaeftirlitið er búið að komast að þeirri niðurstöðu að bankinn sé í raun og veru kominn á leiðarenda“.

Þann 17. ágúst sendi Landsbankinn FME bréf þar sem gerð er grein fyrir afstöðu hans gagnvart kröfum FSA. Tveimur dögum síðar funduðu bankastjórarnir með FSA og daginn eftir það með Björgvini G. Sigurðssyni, þáverandi viðskiptaráðherra, vegna Icesave.

Í rannsóknarskýrslunni er líka sagt frá fundi samráðshóps um fjármálastöðugleika, sem fór fram 20. ágúst, þar sem Bolli Þór Bollason, ráðuneytisstjóri í fjármálaráðuneytinu segir að hann telji „að „Landsbankamenn“ átti sig ekki fullkomlega á stöðu málsins“. Í drögum að fundargerð er hins vegar haft eftir Jónasi Fr. Jónssyni, þáverandi forstjóra FME, að „þeir geri sér grein fyrir stöðunni en kostir þeirra séu ekki góðir“.

29. ágúst sendi Landsbankinn Hector Sanz, forstjóra FSA, bréf þar sem hann fer fram á frest til að skila inn tillögum um flutning innlána í dótturfélag. Bankinn ritaði starfsmanni FSA bréf tveimur dögum síðar þar sem þeir segja að þær breytingar sem farið var fram á á starfsemi bankans kynnu að brjóta í bága við skilmála í fjármögnunarsamningum hans og yrðu hugsanlega ekki framkvæmdar án samþykkis lánardrottna bankans. Landsbankinn féll síðan 7. október 2008.

thordur@frettabladid.is

40%
AFSLÁTTUR
COLUMBIA POLE CREEK GÖNGUSKÓR
Stærðir 42–49
20.994 KR.
VERÐ ÁÐUR 34.990 KR.

50%
AFSLÁTTUR
COLUMBIA BASELAYER UNDIRFATNAÐUR
Dömu- og herrastærðir
Margir litir
6.495 KR.
VERÐ ÁÐUR 12.990 KR.

35%
AFSLÁTTUR
DIDRIKSONS SLAB JAKKI
Herrastærðir S–3XL
12.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.

40%
AFSLÁTTUR
COLUMBIA RAVENOUS
Stærðir 36–46
14.994 KR.
VERÐ ÁÐUR 24.990 KR.

50%
AFSLÁTTUR
NIKE MRT DÚNÚLPA
Stærðir S–XXL
22.495 KR.
VERÐ ÁÐUR 44.990 KR.

50%
AFSLÁTTUR
COLUMBIA CODE 9 SOFTSHELL
Dömustærðir S–XL
12.495 KR.
VERÐ ÁÐUR 24.990 KR.

50%
AFSLÁTTUR
COLUMBIA
HEXABREAKER ÚLPA
Stærðir XS–XL
29.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 59.990 KR.

50%
AFSLÁTTUR
NIKE ALLURE DÚNÚLPA
Stærðir S–XL
14.995 KR.
VERÐ ÁÐUR 29.990 KR.

40%
AFSLÁTTUR
COLUMBIA ROPE TOW BARNAKULDASKÓR
Stærðir 24–35
8.394 KR.
VERÐ ÁÐUR 13.990 KR.

40%
AFSLÁTTUR
VIKING FINSE GÖNGUSKÓR
Dömu- og herrastærðir 37–46
20.994 KR.
VERÐ ÁÐUR 34.990 KR.

40%
AFSLÁTTUR
COLUMBIA BUGAGOOT BARNAKULDASKÓR
Stærðir 32–39
8.394 KR.
VERÐ ÁÐUR 13.990 KR.

25%
AFSLÁTTUR
DIDRIKSONS CAMDEN BARNAÚLPUR
Stærðir 80–140
9.743 KR.
VERÐ ÁÐUR 12.990 KR.

40%
AFSLÁTTUR
COLUMBIA ALICE TALUS GÖNGUSKÓR
Dömustærðir 36–42
22.194 KR.
VERÐ ÁÐUR 36.990 KR.

35%
AFSLÁTTUR
MOUNTAIN HARDWEAR MICROSTRETCH FLÍSPEYSA
Stærðir S–XXL
12.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.

35%
AFSLÁTTUR
DIDRIKSONS JORDAN BARNAÚLPA
Stærðir 130–170
8.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 13.990 KR.

36%
AFSLÁTTUR
COLUMBIA SNOW BARNADÚNÚLPA
Stærðir S–XL
15.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 24.990 KR.

Leitaðu ráða hjá okkur. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1–3 • Sími 460 3630 • mánud.–föstud. 8–18 • laugard. 10–16 • **ellingsen.is**

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

PIPAR\TBWA • SÍA • 120046

Heimildir lögreglu til hlerana

Eðlilegt að hlera við rannsókn á hruninu

Ríkir almannahagsmunir eru fyrir því að upplýsa brot í aðdraganda bankahrunsins og beita til þess hlerunum segir ráðgjafi sérstaks saksóknara. Formaður Lögmannafélagsins segir dómstóla túlka almannahagsmuni of vítt.

Gríðarlega mikilvægt er fyrir almenning að meint brot í aðdraganda bankahrunsins verði upplýst, og eðlilegt getur verið að beita símhlerunum við rannsóknir slíkra mála, segir Sigurður Tómas Magnússon, prófessor við lagadeild Háskólans í Reykjavík. Hann segir ekkert hafa komið fram sem bendi til þess að símhlerunum hafi verið misbeitt.

SIGURÐUR TÓMAS MAGNÚSSON

Sigurður Tómas, sem er ráðgjafi hjá embætti sérstaks saksóknara, var einn frummælenda á málþingi um símhleranir á vegum Málfundafélagsins Lögréttu í Háskólanum í Reykjavík í gær.

Sigurður Tómas benti á að áratugum saman hafi tíðkast að hlera síma fólks sem grunað væri um fíkniefnabrot. Slíkt þyki sjálfsagt og eðlilegt. Hlerunum sé beitt á ólíkan hátt við rannsókn efnahagsbrota, en þörfin sé ekki síðri.

„Í fíkniefnamálunum er hlerunum gjarnan beitt áður en brotin eru framin. Einhver kvittur kemst á kreik um að einhverjir menn ætli að flytja inn fíkniefni, og símar þeirra hleraðir meira eða minna þar til skútan birtist með efnin," segir Sigurður Tómas í samtali við Fréttablaðið.

„Ætluð efnahagsbrot eru hins vegar um garð gengin þegar rannsóknin hefst. Þá er hlustað til að athuga hvort menn ræða málið í síma og segi eitthvað sem geti upplýst það," segir Sigurður.

Til að fá heimild til að hlera þarf annað hvort að liggja átta ára fangelsi við meintum brotum, eða ríkir almanna- eða einkahagsmunir þurfa að liggja við því að upplýsa brotin.

„Þá er spurningin sú hvort þau meintu brot sem tengjast hruninu eru svo alvarleg að heimila eigi símhlustanir í þeim tilgangi að upplýsa þau," segir Sigurður Tómas. Hver og einn verður að spyrja sig þeirrar spurningar. Það geti mögulega verið vegna umfangs brotanna, fjárhæða, alvarleika eða afleiðinga. „Dómarar hafa greinilega fallist á að svo sé, öryggisventillinn er hjá dómurunum sem fara yfir gögnin og veita heimildina."

„Í þessum málum togast á þörfin fyrir að upplýsa brot og persónuverndarsjónarmið. Annað er ekki hinu æðra, hvort tveggja er óskaplega mikilvægt," segir Sigurður.

„Fyrir framtíð réttarríkisins á Íslandi er gríðarlega mikilvægt að þjóðin geti treyst því að glæpir borgi sig ekki. Hvort sem er verið að tala um kynferðisbrot, þjófnaði eða önnur brot, ef fólk fær það á tilfinninguna að góð og skynsamleg hegðun borgi sig ekki, hvert förum við þá? Þetta snýst um þá almannahagsmuni að halda uppi lögum og reglum, og þessi viðkvæmu sjónarmið um mannréttindi einstaklinga," segir hann.

„Það verður líka að líta til þess hvernig hefur gengið að sakfella í efnahagsbrotamálum," segir Sigurður, sem var skipaður sérstakur saksóknari í Baugsmálinu. Hann segir að þar hafi dómarar talið að tölvupóstur sem ætlað var að kæmi frá sakborningum hefði takmarkað sönnunargildi, og því freistandi að ætla að upptökur geti skipt verulegu máli við rannsókn efnahagsbrota.

Spurður hvort lögregla hafi beitt símhlerunum of frjálslega segir Sigurður: „Ég hef enga úttekt gert á því hvort lögregla hefur gengið of langt í því að hlera síma. Það verður að koma í ljós þegar þau mál sem þessu úrræði var beitt á fara fyrir dóm hversu mikið þessu var beitt."

Brjánn Jónasson
brjann@frettabladid.is

FUNDAÐ Rætt var um heimildir lögreglu til símhlerana á málfundi í Háskólanum í Reykjavík í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Nauðsynlegt úrræði lögreglu

STEFÁN EIRÍKSSON

Hleranir eru nauðsynlegt úrræði lögreglu við rannsókn alvarlegra sakamála og þeim er ekki beitt of frjálslega við rannsóknir, segir Stefán Eiríksson, lögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins.

Aðeins er heimilt að hlera síma þegar átta ára fangelsi liggur við meintum brotum, eða ef ríkir almanna- eða einkahagsmunir eru fyrir því að beita hlerunum.

„Ég get ekki séð að framkvæmd dómstóla sé þannig að það sé verið að ganga á svig við lög hvað þetta varðar," segir Stefán.

„Menn geta deilt um hvort lögin eigi að vera enn þrengri. Til dæmis hvort bara eigi að miða við refsirammann og ekki tala um almanna- eða einkahagsmuni. Ég held að það sé ekki tilefni til slíkra breytinga, og löggjafinn hefur ekki talið að svo sé til þessa. Ég held að andrúmsloftið í samfélaginu sé ekki þannig að það eigi að skerða heimildir lögreglu til rannsókna."

Heimild til hlerunar vegna almannahagsmuna túlkuð of vítt

BRYNJAR NÍELSSON

Dómstólar hafa túlkað ákvæði í lögum sem heimilar hleranir vegna brota séu til þess ríkir almannahagsmunir of vítt, segir Brynjar Níelsson, formaður Lögmannafélags Íslands. Hann segir ótækt að ákvæðið sé túlkað þannig að ef almenningur vilji hitt eða þetta megi veita heimild til hlerana.

„Þetta ætti einungis að eiga við í málum sem skipta almenning miklu máli vegna þess að afleiðingarnar fyrir samfélagið geti verið miklar þó refsingin við brotinu sé ekki mikil, til dæmis ætli einhver sér að herja á fjarskiptin í landinu með tölvuárás," segir Brynjar, sem hefur í störfum sínum sem hæstaréttarlögmaður gætt hagsmuna sakborninga í málum sem sérstakur saksóknari hefur rannsakað.

„Það á að skilgreina þessa undantekningu þröngt. Með því að segja að almenningur krefjist einhvers, eða að órói verði í samfélaginu, eða að almenningur eigi rétt á að hrunið sé gert upp, er verið að túlka almannahagsmuni út frá röngum sjónarmiðum. Ef það á að gera það með þessum hætti hafa þessar mikilvægu reglur í stjórnarskránni um friðhelgi einkalífsins enga þýðingu," segir Brynjar.

Hann gagnrýnir einnig skort á eftirliti með hlerunum. „Það sem er óvenjulegt við hleranir sérstaks saksóknara er að málin eru komin í gang og jafnvel búið að yfirheyra viðkomandi einu sinni, og hann kominn með verjanda."

Brynjar segir lögreglu ekki leyna því að hlustað sé á símtöl milli sakbornings og verjanda. Þó að lögregla geti ekki lagt þau samtöl fram sem sönnunargögn geti komið þar fram upplýsingar sem lögreglan geti notað við rannsóknina. „Trúnaðarsamband verjanda og skjólstæðings er að engu haft ef menn framkvæma símhlustanir með þessum hætti."

Brynjar gagnrýnir skort á eftirliti með hlerunum. Eðlilegt væri að skipaður væri óvilhallur lögmaður til að hafa eftirlit með hlerunum í hverju tilviki, sem geti komið í veg fyrir að lögregla hlusti á samtal verjanda og sakbornings.

TAKTU SKREFIÐ

SKAPAÐU ÞÍNA EIGIN FRAMTÍÐ

TVÆR HAGNÝTAR NÁMSKEIÐSLÍNUR

REKSTUR, STJÓRNUN OG MARKAÐSSETNING SMÁFYRIRTÆKJA – MARKVISS LEIÐ

LYKILÞÆTTIR ÞJÓNUSTU – MARKVISS LEIÐ

KENNT ER Í ÞREMUR LOTUM
ENGIN INNTÖKUSKILYRÐI

UMSÓKNARFRESTUR TIL 6. FEBRÚAR

ENDURMENNTUN HÁSKÓLA ÍSLANDS

Námsráðgjöf og upplýsingar:
sími 525 4444 endurmenntun.is

markhonnun.is
nettó
Kræsingar & kostakjör
PERUR
FERSKAR
50% afsláttur
98 kr/kg
áður 195 kr/kg
HELGARTILBOÐ Í NETTÓ
NAUTAMÍNÚTUSTEIK
FERSK
30% afsláttur
2.449 kr/kg
áður 3.498 kr/kg
NAUTAPOTTRÉTTUR
FERSKUR
25% afsláttur
1.499 kr/kg
áður 1.998 kr/kg
LAMPAFILE
FERSKT MEÐ FITU
3.365 kr/kg
áður 3.698 kr/kg
LÉTTSALTAÐIR
ÞORSKHNAKKAR
BLÁMAR
1.689 kr/kg
áður 1.898 kr/kg
LÚÐUSTEIKUR
ROÐ OG BEINL.
BLÁMAR
2.579 kr/kg
áður 2.898 kr/kg
MAKRÍLFLÖK
MEÐ ROÐI
1.498 kr/kg
ÞORSKBITAR 800G
ÓDÝRT FYRIR HEIMILIÐ
798 kr/pk.
áður 998 kr/pk.
BLÁSKEL
FRÁ HRÍSEY
999 kr/kg
áður 1.298 kr/kg
HVÍTLAUKSBRAUÐ
1 STK 175 G
Baguette
95 kr/stk.
áður 119 kr/stk.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Skráðu þig á póstlistann á www.netto.is
Mjódd - Salavegur - Hverafold - Akureyri - Höfn - Grindavík - Reykjanesbær - Borgarnes - Egilsstaðir
Tilboðin gilda 2. - 5 feb
eða meðan birgðir endast

HUNDAR Á TJARNARBAKKA Tveir villihundar virtu varla viðlits fjölskrúðugt fuglalífið á þessari tjörn í borginni Minsk í Hvíta-Rússlandi. NORDICPHOTOS/AFP

SUÐURNES

Vilja strætó í Voga

Bæjarráð Voga segist furða sig á því að ekki skuli gert ráð fyrir þeim valkosti í áætlunum Sambands sveitarfélaga á Suðurnesjum að eiga samstarf við Strætó bs. um almenningssamgöngur á svæðinu og hvetur eindregið til þess að það sé gert. Mikilvægt sé að samþætta almenningssamgöngur á höfuðborgarsvæðinu og Suðurnesjum.

Vill auka öryggi í smábátum

Ásbjörn Óttarsson vill björgunarflotbúninga um borð í öll skip sem róa í atvinnuskyni. Nú er skipum undir tólf metrum ekki gert að hafa slíka búninga. Forsvarsmaður sjómanna segir málið ekki svona einfalt.

ÖRYGGISMÁL Ásbjörn Óttarsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, hvetur Ögmund Jónasson innanríkisráðherra til þess að lögleiða björgunarflotbúninga um borð í öllum skipum. Í dag er bátum undir tólf metrum ekki gert að hafa slíka búninga um borð. Ögmundur ætlar að beita sér fyrir því að málið verði skoðað í ráðuneytinu en tillaga þessa efnis hefur legið í ráðuneytinu árum saman.

Ásbjörn vakti máls á þessu atriði í öryggismálum sjómanna í óundirbúnum fyrirspurnartíma á þinginu í gær. Fyrirspurnin á rætur að rekja til hins alvarlega slyss sem varð úti fyrir ströndum Noregs nýlega þar sem þrír skipsverjar fórust með skipinu Hallgrími SI 77. Eiríkur Ingi Jóhannsson, fjórði skipsverjinn um borð, komst lífs af eftir tæplega fjögurra klukkutíma volk í sjónum, en hann var klæddur björgunarflotbúningi.

Í fyrirspurn sinni sagði Ásbjörn að einungis væri skylt að hafa vinnuflotbúninga um borð í minni bátum. Þetta veitir falskt öryggi, að mati Ásbjörns. Vék hann að því að hann hefði fyrst tekið málið upp á þinginu árið 2009 og enn fremur að tillaga frá Siglingaráði, sem er ráðgefandi fyrir fagráðherra um öryggismál sjómanna, hefur legið fyrir í ráðuneytinu frá því árið 2004. Tillagan gerir ráð fyrir því að það verði gert skylt að björgunarflotbúningar séu um borð í öllum skipum sem róa í atvinnuskyni við Íslandsstrendur.

> Frekar höfum við lagt á það áherslu að menn klæðist vinnuflotgöllum og reyni að komast í björgunarbát, sé þess nokkur kostur.
>
> **ÖRN PÁLSSON**
> FRAMKVÆMDASTJÓRI LS

„Þetta er mjög mikilvægt að þetta verði gert núna, en strandveiðar hefjast aftur 1. maí og þar eru menn að róa við tvísýn skilyrði. Það er mín skoðun, því miður, er það aðeins spurning um hvenær, en ekki hvort, að slys verði,“ sagði Ásbjörn.

Örn Pálsson, framkvæmdastjóri Landssambands smábátaeigenda, segir að félagið hvetji til þess að nefndir björgunarflotbúningar séu um borð í bátum félagsmanna, hafi menn til þess aðstöðu. Hins vegar sé málið ekki svarthvítt og umræðan sé viðkvæm í ljósi atburða síðustu daga. Félagið hafi ekki fallist á að binda ákvæðið í lög. „Frekar höfum við lagt á það áherslu að menn klæðist vinnuflotgöllum og reyni að komast í björgunarbát, sé þess nokkur kostur.“ Örn segir að félagið muni leita til Siglingastofnunar um ráðgjöf og faglega skoðun á málinu.

Ögmundur tók erindinu vel og ætlar að beita sér fyrir því að málið verði skoðað, hratt og vel.

svavar@frettabladid.is

Í HÖFN Ásbjörn vék að því að hundruð smábáta hefji strandveiðar 1. maí og vill lagasetningu fyrir þann tíma.

KLÁRUM MÁLIN

Verið velkomin á opna fundi þingmanna Samfylkingarinnar um forgangsverkefnin í atvinnu- og efnahagsmálum. Komið og takið þátt í líflegum skoðanaskiptum.

LAUGARDAGINN 4. FEB. KL. 10
Árborg - Samfylkingarhúsið Eyrarvegi 15
Oddný G. Harðardóttir

MÁNUDAGINN 6. FEBRÚAR KL. 20
Kópavogur - Samfylkingarsalurinn Hamraborg 11
Jóhanna Sigurðardóttir og Magnús M. Norðdahl
Húsavík – Fosshótel Húsavík
Kristján L. Möller og Oddný G. Harðardóttir
Höfn – Kaffihornið
Björgvin G. Sigurðsson og Róbert Marshall

ÞRIÐJUDAGINN 7. FEBRÚAR KL. 20
Egilstaðir – Hótel Hérað
Jónína Rós Guðmundsdóttir og Skúli Helgason
Akranes – Gamla Kaupfélagið
Guðbjartur Hannesson og Ólína Þorvarðardóttir
Vestmanneyjar – Alþýðuhúsið
Róbert Marshall og Björgvin G. Sigurðsson
Seyðisfjörður – Hótel Alda
Kristján L. Möller
Djúpivogur – Hótel Framtíð
Sigmundur Ernir Rúnarsson

MIÐVIKUDAGINN 8. FEBRÚAR KL. 20
Reykjavík - Hallveigarstígur 1
Valgerður Bjarnadóttir og Mörður Árnason
Neskaupstaður – Egilsbúð
Kristján L. Möller, Jónína Rós Guðmundsdóttir og Sigmundur Ernir Rúnarsson
Hveragerði – Hótel Örk
Björgvin G. Sigurðsson og Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir
Hafnarfjörður – Samfylkingarhúsið Strandgötu 43
Magnús Orri Schram og Sigríður Ingibjörg Ingadóttir

FIMMTUDAGUR 9. FEBRÚAR KL. 20
Reykjanesbær – Veitingahúsið Ráin
Oddný G. Harðardóttir og Magnús Orri Schram
Sauðárkrókur – Hótel Mælifell
Guðbjartur Hannesson og Valgerður Bjarnadóttir
Mosfellsbær – Hlégarður
Lúðvík Geirsson og Skúli Helgason

MÁNUDAGUR 13. FEBRÚAR KL. 20
Ísafjörður – Edinborgarhúsið
Guðbjartur Hannesson og Helgi Hjörvar
Patreksfjörður – Félagsheimilið
Ólína Þorvarðardóttir og Magnús M. Norðdahl

Allir velkomnir | xs.is

Hefði þurft að hækka verð:

Nótaún lokar aftur að nóttu

NEYTENDAMÁL Nýir kjarasamningar gera það að verkum að verslanir Nóatúns verða ekki lengur opnar allan sólarhringinn. Þær verða héðan í frá opnar frá klukkan átta að morgni til miðnættis, að því er fram kemur í tilkynningu.

Ráðist var í sólarhringsopnun Nóatúnsverslananna í mars 2010 og segir í tilkynningunni að það hafi byggt á þeirri meginforsendu að hinn lengdi afgreiðslutími leiddi ekki til verðhækkana. Það hafi staðist hingað til. „Vegna nýrra kjarasamninga hefur launakostnaður hækkað talsvert, auk þess sem aðrar kostnaðarhækkanir eru í farvatninu,“ segir í tilkynningunni. Því verði að skerða afgreiðslutímann að nýju. - sh

Ársuppgjör Marels 2011:

Tekjur Marels jukust um 15%

VIÐSKIPTI Marel hagnaðist um 34,5 milljónir evra, jafngildi 5,6 milljarða króna, á árinu 2011. Til samanburðar var hagnaður fyrirtækisins árið 2010 13,6 milljónir evra. Þetta kemur fram í ársuppgjöri fyrirtækisins sem var birt í fyrradag. Skýrist bætt afkoma helst af því að tekjur frá kjarnastarfsemi jukust um 15 prósent á árinu.

Á fjórða ársfjórðungi var hagnaður 15 milljónir evra samanborið við 5,5 milljónir árið 2010. Í fréttatilkynningu frá Marel kemur fram að lagt verður til á aðalfundi að hluthafar fái 0,95 evrur á hlut greiddar í arð fyrir rekstrarárið 2011. Heildararðgreiðsla verður því 6,9 milljónir evra. - mþl

ORKUMÁL

Verðhækkun á heitu vatni

Heitt vatn hjá Orkuveitu Húsavíkur hækkaði um tvö prósent frá og með mánaðamótum. „Þessar breytingar má rekja til verðbólguþróunar,“ segir á vef Orkuveitunnar.

GRÍMSNES

Sendinefnd til Cornwall

Oddviti og sveitarstjóri Grímsness- og Grafningshrepps verða sendir af sveitarfélaginu til Cornwall í Englandi í mars til að kynna sér fyrirkomulag ferðaþjónustu á svæðinu. Með þeim í för verður ferðamálafulltrúi Uppsveita Árnessýslu.

ÞVOTTAVÉLAR · ÞURRKARAR og UPPÞVOTTAVÉLAR

ORMSSON

ÞVOTTA DAGAR

Gerið hreinlega *frábær kaup* á eðal heimilistækjum!

Þvottavél LAVAMAT 62840

1200 snúninga
Taumagn 6 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Íslensk notendahandbók

Listaverð:
119.900,-
Þú sparar:
20.000,-

TILBOÐSVERÐ – **99.900,-**

Þvottavél LAVAMAT 64840

1400 snúninga
Taumagn 6 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Íslensk notendahandbók

Listaverð:
129.900,-
Þú sparar:
20.000,-

TILBOÐSVERÐ – **109.900,-**

Uppþvottavél FAVORIT 45010-M

Tekur 12 manna stell
5 þvottakerfi
Turbo-þurrkun
Hljóðlát vél: 47db (re 1 pW)
Orkunýtni: A
Þvottahæfni: A
Þurrkhæfni : A

TILBOÐSVERÐ – **109.900,-**

Þvottavél LAVAMAT 74850

ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ

1400 snúninga
Taumagn 7 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Kolalaus mótor
Íslensk notendahandbók

Listaverð:
169.900,-
Þú sparar:
25.485,-

TILBOÐSVERÐ – **144.415,-**

Þvottavél LAVAMAT 76850

ÍSLENSKT STJÓRNBORÐ

1600 snúninga
Taumagn 7 kg
Öll hugsanleg þvottakerfi
Kolalaus mótor
Íslensk notendahandbók

Listaverð:
179.900,-
Þú sparar:
26.985,-

TILBOÐSVERÐ – **152.915,-**

Þurrkari ZTA140

Barkalaus
Taumagn: 7 kg
Tímarofi
Krumpuvörn
Riðfrí tromla
Snýr tromlu í báðar áttir

TILBOÐSVERÐ – **89.900,-**

Þurrkari LAVATHERM T55460

Barkalaus
með rakaskynjara
Taumagn: 6 kg
Íslensk notendahandbók

Listaverð:
119.900,-

TILBOÐSVERÐ – **99.900,-**

Vaxtalausar raðgreiðslur í tólf mánuði

Sjá nánar á: www.ormsson.is

OPIÐ LAUGARD. FRÁ 11-15

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · REYKJAVÍK · SÍMI 530 2800

Pioneer *hljómtæki, bíltæki o.fl. – gæði í áratugi á Íslandi*

X-HM20-K

HLJÓMTÆKJASTÆÐA

Útvarp • Geislaspilari • Ipod vagga 2x15W magnari • Spilar: iPad, iPod, iPhone, CD ,MP3, WMA frá USB og CD-R/RW • Tengingar: 1x iPod/iPhone vagga, 1 x CD,1 x USB (Framan), 1 x RCA Line In, 1 x Headphone 3,5mm Jack Out, 1 x Composite Video Out (fyrir iPod)

Verð: 49.900,-

VSX-821-K

HEIMABÍÓMAGNARI

5x130W • Styður Dolby Tru HD - DTS-HD Master • Multizone 2 svæði • FM/AM útvarp með RDS • USB afspilun • HDMI (4 inn/1 út), Composite (5 inn/1 út), Comp • Multi-Channel 5 • USB • iPod/iPhone m/ USB • Bluetooth adapter

Verð: 99.900,-

BÍLTÆKI

DEH-140UB

4x50W Mosfet magnari • Útvarp með FM/MW/LW, 24 stöðva minni • Aux og USB inngangur að framan • Spilar: CD (CD-R, CD-RW) MP3, WMA • Tónstillir fyrir bassa, mið- og hátóna

~~Verð: 26.900,-~~ **TILBOÐSVERÐ: 19.900,-**

PL-990

PLÖTUSPILARI

- 33 & 45 snúninga
- Reimdrifinn
- Alsjálfvirkur
- Stillanlegur hraði
- Innbyggður formagnari

Verð: 39.900,-

Kíktu í heimsókn!

Lágmúla 8 · Sími 530 2800

OPIÐ LAUGARDAGA FRÁ 11-15

ORMSSON

Jóhannes Gunnarsson formaður Neytendasamtakanna

Efnahagsstjórnin er brýnasta málið

„Krónan er bölvaldur fyrir íslensk heimili,“ segir **Jóhannes Gunnarsson**, formaður Neytendasamtakanna. Stærsta hagsmunamálið segir hann að efnahagsstjórnin sé tekin föstum tökum og krónuflökt stöðvað. ***Óli Kristján Ármannsson*** tók Jóhannes tali um stöðu neytenda, kost og löst á ESB, nýjustu hækkanir á bensíni og afleiðingar fákeppni sem hér virðist sums staðar ríkja.

Þegar bensínverð slagar upp í 250 krónurnar þá er það komið út fyrir öll þjófamörk og eðlilegt að fólk bregðist reitt við,“ segir Jóhannes Gunnarsson, formaður Neytendasamtakanna. Hann segir bensínverð orðið það hátt að fólk reyni hvað það geti að nota bíla sína sem minnst og kveður þróunina vekja spurningar um stefnu ríkisins þegar kemur að því að auka álögur.

„Verðið á eldsneyti er einfaldlega orðið með þeim hætti að mörg heimili hafa hreinlega ekki efni á að reka bifreið,“ segir hann og telur að kanna verði hvort ríkið hafi einhvern ávinning af auknum álögum á eldsneyti, líkt og lagðar voru á um áramót, eða hvort tekjur þess rýrni þegar upp sé staðið.

„Neytendasamtökin telja eðlilegra, ef pólitíkur vilji er fyrir því að auka tekjur ríkissjóðs, að gera það með hækkun beinna skatta, fremur en óbeinna.“ Jóhannes bendir á að fyrir fjölmörg heimili séu áhrifin af hækkun óbeinna skatta tvöföld. „Í fyrsta lagi eru áhrifin til hækkunar á verði ákveðinnar vöru og síðan fer þetta út í vísitöluna og í kjölfarið fylgir hækkun á íbúðalánum.“ Sama segir hann eiga við um áfengisgjald sem einnig var hækkað um áramótin. „Segja má að hátt verð á áfengi sé ákveðinn liður í áfengisstefnu. En á móti kemur að heimilin kunna að bjarga sér. Er ekki einfaldlega verið að framleiða meira af víni í heimahúsum? Og hver er þá hagnaður ríkisins af slíkri aðgerð?“ spyr Jóhannes.

BREYTINGA ER ÞÖRF Jóhannes Gunnarsson, formaður Neytendasamtakanna, bendir á að hægt sé að ráðast í úrbætur á efnahagsstjórn, uppstokkun landbúnaðarkerfisins, niðurfellingu tolla og fleiri aðgerðir án þess að til komi aðild að Evrópusambandinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Jafnvægissamkeppni

Hvað þann hluta hækkana eldsneytisverðs sem snýr að olíufélögunum sjálfum segir hann þau verða að svara fyrir. „Ekki ætla ég að halda uppi vörnum fyrir þau. En það vakti athygli mína við hækkanirnar núna að þeir sem riðu á vaðið hafa þurft að draga aðeins í land þegar keppinautarnir hækkuðu ekki jafnmikið,“ segir Jóhannes og bendir á að verðþróunin á eldsneytismarkaði sé um margt svipuð og á matvörumarkaði.

„Þetta er eltingaleikur þar sem menn fylgjast hver með öðrum. En að sjálfsögðu ríkir hér fákeppni á fjölmörgum sviðum og er því miður líklega óhjákvæmilegt í jafnfámennu landi.“ Jóhannes horfir í þessum efnum til bensín-, matvöru- og byggingavörumarkaðar. Nýlegt verðstríð og loforð um verðvernd á þeim síðastnefnda telur hann svo til marks um að í byggingarvörugeira búi menn sig undir harðnandi samkeppni. Bæði hafi Húsasmiðjan fengið nýtt eignarhald og svo sé von á dönsku byggingavörukeðjunni Bauhaus.

Smæð markaðarins hér segir Jóhannes auðvelda fyrirtækjum að fylgjast með verðþróun hvert hjá öðru og illu heilli virðist sem til hafi orðið ákveðið jafnvægi sem kunni að vinna gegn samkeppnismarkmiðum. „Og þá meina ég ekki að menn séu að hittast á einhverjum leynifundum,“ segir hann. Í matvöruverslun segir Jóhannes fyrirtækin meðvituð um að Bónus verði líkast til alltaf aðeins undir lægsta verði annars staðar og sama sé að segja um Orkuna í bensínsölunni, sem haldi sig tíu aurum undir næstlægsta verðinu.

Jóhannes segist vildu óska þess að hann ætti í fórum sínum töfralausn sem leysa myndi vandamál lítils og samþjappaðs markaðar hér á landi, en hana ætti hann hins vegar ekki. Þannig telur hann tæpast að aðild að Evrópusambandinu (ESB) yrði til þess að auka samkeppni með því að laða fjölda erlendra fyrirtækja að landinu. „Með EES-aðild gátu komið hingað bankar, matvörukeðjur og fleiri hvenær sem þeir vildu. Ég er hræddur um að markaðurinn hér sé svo lítill að stórum erlendum fyrirtækjum finnist ekki taka því að keppa á honum.“

> Allar tilskipanir ESB á sviði neytendavernar höfum við sem betur fer orðið að taka upp.

Um leið segir Jóhannes ekki hægt að horfa fram hjá því að íslenska krónan kunni líka að hamla því að erlend fyrirtæki vilji hefja hér starfsemi. „Krónan er bölvaldur fyrir íslensk heimili,“ segir hann og kveðst ekki fara ofan af þeirri skoðun sinni. „Krónan hefur stuðlað að gríðarlegum reglubundnum fjármagnsflutningum frá heimilum til fyrirtækja í gegn um fall á gengi hennar. Spákaupmenn í útlöndum geta spilað með hana, bæði upp og niður, vegna þess hve myntsvæðið er lítið. Krónan er síður en svo einhver vinur íslenskra heimila, að mínu mati. Hún er hið gagnstæða.“

Jafnvel þótt landið gengi í ESB segir Jóhannes að löng bið yrði á því að hér yrði skipt út gjaldmiðlinum. „Við hljótum að leggja gríðarlega áherslu á að í landinu sé ábyrg efnahagsstjórn þannig að linni þessu flökti krónunnar upp og niður. Við höfum kynnst nógu mörgum áföllum. Hrunið er öllum í allt of fersku minni. Við höfum áður gengið í gegn um efnahagslægðir. Til dæmis munum við sem eldri erum eftir ástandinu upp úr 1983 þegar laun stóðu í stað en gengið var fellt. Það skapaði gríðarlegan vanda hjá mörgum heimilum.“

Kjósa á um ESB-samning

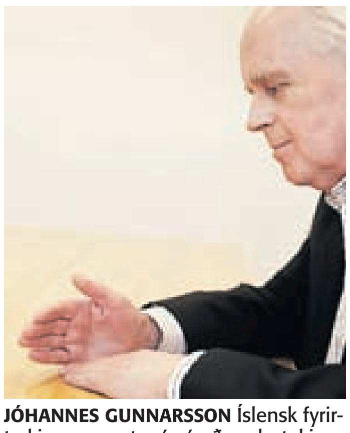
Jóhannes viðurkennir að sagan ýti ekki beint undir bjartsýni um að tök náist á efnahagsstjórninni. „Það hefur ekki gengið vel vegna þess að menn hafa alltaf getað fellt krónuna þegar þeir hafa klikkað í efnahagsstjórninni. Maður hlýtur hins vegar að gera kröfu til þess að þeir sem stýra þjóðarskútunni horfi yfir farinn veg og læri af því sem farið hefur aflaga. Þetta skiptir svo miklu máli fyrir íslensk heimili og atvinnulíf. Þess vegna hlýtur krafan, númer eitt, tvö, og þrjú, að vera ábyrg efnahagsstjórn.“

Evrópusambandsaðild segir Jóhannes hins vegar ekkert færa neytendum í aukinni neytendavernd. „Allar tilskipanir ESB á sviði neytendaverndar höfum við sem betur fer orðið að taka upp vegna EES-samningsins. Fyrir tilkomu hans vorum við búin að kalla eftir fullt af lögum sem við síðan fengum á færibandi eftir að við urðum

Traust á íslenskri framleiðslu er í húfi

Íslensk fyrirtæki hljóta, að mati formanns Neytendasamtakanna, að þurfa að hugsa sinn gang eftir ítrekuð áföll sem snúa að neytendavernd síðustu misseri. „Því miður virðist ítrekað hallað á almenning. Ég held að þetta hljóti að kalla á að allt innra eftirlit, til að mynda matvælafyrirtækja, verði miklu öflugra en verið hefur,“ segir Jóhannes Gunnarsson og telur að hneykslismál á borð við þau sem upp hafa komið, á endanum verða til þess að neytendur taki að sniðganga ákveðnar vörur og hætti að treysta innlendri matvöru. „Ég minni á að forysta landbúnaðarins hefur mjög kröftuglega reynt að byggja upp þá ímynd að á Íslandi sé að finna mjög hollar og góðar vörur og ég dreg ekki í efa að margar séu framúrskarandi. En svona hneykslismál, á borð við iðnaðarsalt í matvælaframleiðslu og kadmíum í áburði, geta hæglega rústað ímynd íslenskrar matvælaframleiðslu, haldi þau áfram að koma upp.“ Aðalkröfu neytenda segir Jóhannes hljóta að vera að matvælaframleiðendur viti hvað þeir nota í framleiðslu sína. „Við gerum að sjálfsögðu líka þá kröfu að eftirlitsaðilar séu mjög harðir í sínum störfum og beiti þau fyrirtæki viðurlögum sem fara út fyrir það sem leyfilegt er.“

Jóhannes segir Neytendasamtökin ekki geta haft eftirlit með því að íslensk fyrirtæki fari að lögum og reglum við framleiðslu sína. „Til þess höfum við eftirlitsstofnanir og við ætlumst til þess að þær þær standi sig. Og þá skiptir ekki máli hvort við erum að tala um iðnaðarsalt, kadmíum í áburði, díoxín í útblæstri eða iðnaðarsílikon sem notað er til brjóstastækkana. Þessu verður bara að linna. Fólki er ekki sama hvað það lætur í sig.“



JÓHANNES GUNNARSSON Íslensk fyrirtæki mega gæta sín á að endurtekin hneykslismál verði ekki til þess að traust á íslenskri framleiðslu hrynji og neytendur taki að sniðganga hana í stórum stíl. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

aðilar að EES.“ Jóhannes segist hins vegar velta því fyrir sér, miðað við hvernig hér hefur gengið í hagstjórn áratugi aftur í tímann, hvort Íslendingar hefðu ekki bara gott af meiri stjórn frá útlöndum. „Við hefðum ekki sama svigrúm ef við hefðum til að mynda evru í dag.“ Neytendasamtökin segir Jóhannes að hafi skoðað áhrif ESB aðildar út frá þröngum hagsmunum neytenda og þar sé ljóst að aðild kæmi þeim til góða. „En ég ítreka að fleira kemur til, svo sem samningar um sjávarútveg. En hættuna varðandi hefðbundinn landbúnað tel ég ekki jafnmikla og menn hafa viljað vera láta,“ segir hann, en áréttar um leið að þjóðarinnar sé að gera upp hug sinn varðandi aðild, þegar fyrir liggur aðildarsamningur. „Fyrr getur þjóðin ekki tekið upplýsta ákvörðun.“

Mælikvarða buddunnar á ágæti aðildar að ESB segir Jóhannes svo eins mega láta eiga við aðra hluti. „Við getum breytt heilmiklu án þess að ganga í ESB. Til þarf ekki annað en pólitískan vilja, svo sem við að ná fjármálastöðugleika eða stokka upp landbúnaðarkerfið til að gera það hagkvæmara og til að lækka tolla á innfluttum landbúnaðarvörum.“

Ábyrg efnahagsstjórn segir Jóhannes að sé svo einnig forsenda þess að losna megi við annan bölvald íslenskra neytenda, verðtrygginu lána, sem aukið hafi á skuldavanda landsmanna í hruninu og geri enn. „Krafa Neytendasamtakanna hefur verið að dregið verði úr vægi verðtryggingarinnar og hún svo lögð af.“ Hann segist telja það hafa verið mistök að fara ekki að dæmi Finna þegar verðtrygging launa var bönnuð árið 1983. „Þeir bönnuðu alla verðtryggingu á einu bretti. Það er engin hemja, eins og oft er tekið dæmi um, að uppskerubrestur á kaffi í Brasilíu geti leitt til hækkunar á lánum heimilanna á Íslandi.“ Verðtrygginguna segir Jóhannes hafa verið setta á vegna þess að hér á landi hafi vantað alla ábyrga efnahagsstjórn og verðbólga hafi ætt áfram. „Krafan um ábyrga efnahagsstjórn hefði í raun verið miklu meiri ef við hefðum lagt af verðtrygginguna. Það hefur verið allt of auðvelt að leysa mál, þegar menn eru komnir með allt niður um sig, með breytingu á gengi með tilheyrandi verðbólgu og tilflutningi á fjármunum frá skuldugum til annarra.“

Lánagjöld víki

Eins segir Jóhannes Neytendasamtökin telja að enn þá lengra verði að ganga í að auka vaxtabætur. „Ég minni á að sá hópur sem í dag á í mestum vanda er ungt fólk sem fjárfesti í sinni fyrstu íbúð í bólunni þegar húsnæðisverð var í hámarki og menn fengu kannski 100 prósenta lán og rúmlega það.“

Óverðtryggð lán sem fjármálastofnanir, og Íbúðalánasjóður síðar á árinu, bjóða segir Jóhannes vera fagnaðarefni. Jafnvel þó svo að þau beri breytilega vexti. „Vandamálið er hins vegar allur sá kostnaður sem af því hlýst að taka nýtt lán. Ríkið fær á nýjan leik sitt stimpilgjald og jafnvel er uppgreiðslugjald hjá viðkomandi fjármálafyrirtæki. Svo er lántökugjald ákveðin prósenta af lánsupphæð, á meðan við teljum að það eigi bara að vera fyrir sannanlegum kostnaði við umsýslu viðkomandi fjármálafyrirtækis vegna greiðslumats, frágangs skjala og þess háttar hluta.“ Stimpilgjald, uppgreiðslugjald og lántökugjald, segir Jóhannes vera hindrun fyrir neytendur sem vilja færa sig úr verðtryggðum lánum í óverðtryggð. „Og ég er ekki í vafa um að flestir vilja það. Samkvæmt mínum heimildum þá eru langflest fasteignalán sem veitt eru í dag óverðtryggð. En í gegnum þessa gjaldtöku alla er mjög dýrt að breyta, auk þess sem þau hindra hreyfanleika neytenda á fjármálamarkaði.“ Vegna þessa telja Neytendasamtökin að banna eigi uppgreiðslugjöld, sem séu ranglát og trufli eðlilega hreyfingu á markaði. „Stimpilgjaldið er ranglát skattheimta hjá ríkinu sem leggja á af, því fyrr því betra. Og síðan á að koma böndum á þessi lántökugjöld.“

Réttlæti er torfengið eftir allsherjarhrun

Þótt skuldir heimila séu miklar bendir Jóhannes Gunnarsson, formaður Neytendasamtakanna, á að margt sé þegar í gangi til að koma fólki til hjálpar. „Neytendasamtökin höfðu til dæmis frá árinu 1992 barist fyrir lögum um greiðsluaðlögun, en það þurfti hrun til að fá þau í gegn,“ segir hann.

Jóhannes segir samtökin jafnframt vita um mörg mál þar sem bankarnir afskrifi hluta skulda hjá fólki í gegn um sértæka skuldaaðlögun. „Manni finnst kannsi mikið óréttlæti þegar afskrifaðar eru háar fjárhæðir hjá fyrirtækjum, en við vitum að bankarnir afskrifa líka hjá heimilum sem ekki fá risið undir skuldum sínum.“

Jóhannes er hins vegar ekki trúaður á að leiðin til réttlætis sé flöt skuldaafskrift. Hann bendir á að fimmtungsniðurfelling skulda þýði fjórar milljónir hjá heimili sem skuldar 20 milljónir króna, en 20 milljónir hjá því sem skuldar 100 milljónir, burtséð frá því hvernig viðkomandi höguðu sínum fjármálum fyrir hrun. „Er það réttlæti? Ég held að staðreyndin sé því miður að eftir allsherjarhrun sé erfitt að finna leið sem allir geta skrifað upp á að sé réttlát,“ segir hann og telur nær að horfa til þess að leysa vanda þeirra heimila sem eiga í mestum greiðsluvanda, en höguðu sér á ábyrgan hátt fyrir hrun. „Þarna er ég fyrst og fremst að hugsa um unga fólkið sem við erum meira og minna að missa úr landi. Við erum ekki bara að missa fólk sem glatað hefur vinnunni. Við erum að missa fólk út af skuldabyrðinni einni.“

Um leið segir Jóhannes að megi varpa fram þeirri spurningu hvort þeir sem eldri eru og skulda minna, jafnvel ekki neitt, verði ekki að taka á sig auknar byrðar eftir hrun eins og hér varð. „En árið 1983 talaði enginn um flatan niðurskurð. Samt voru mörg heimili í gríðarlegum vanda og margir sem misstu heimili sín á uppboð.“

Miðað við kostnað af flötum niðurskurði og óvissu um hver eigi helst að bera hann segist Jóhannes ekki telja að lengra verði gengið í aðstoð við skuldara en felst í þeim úrræðum sem þegar eru í boði. „Þó að uppi sé ákveðin réttlætiskrafa eftir forsendubrest þá stendur eftir spurningin um hver borgi brúsann. Líta verður til alls samfélagsins og finna þær leiðir sem mest sátt er um.“

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

298
KR. 1 LTR.

RICE DREAM RÍSMJÓLK
MEÐ KALKI I LTR.

2798
KR. 600 GR

2798
KR. 700 GR

PROFIT 100% MYSUPRÓTEIN 600G
PROFIT 100% PRÓTEIN 700G
SÚKKUKAÐI OG VANILLA

398
KR. 500 GR

BÓNUS KAFFI

98
KR. STK

NÚÐLUSKÁL 110GR
ÞARF AÐEINS SJÓÐANDI VATN Í SKÁLINA:
NÚÐLURÉTTURINN ER TILBÚINN !

198
KR. 600 GR

BÓNUS KJARNABRAUÐ
600 GR

98
KR. 500ML

195
KR. 2 LTR

OS BRAUÐOSTUR 26%

300 KR. VERÐLÆKKUN
VERÐ ÁÐUR 1298 KR.KG
TILBOÐ Í FEBRÚAR
998 KR.KG

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

ÚRLAUSN Á SUDUKO
GÁTU 33 ER Á BONUS.IS

OPIÐ Í DAG
10:00-19:30

BÓNUS BÝÐUR BETUR

Hér færðu vildarpunkta
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

OPIÐ Í DAG 1

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ALI FERSKT GRÍSAKJÖT AF NÝSLÁTRUÐU

GOTT VERÐ Í BÓNUS

698 KR. KG
FERSKUR **GRÍSABÓGUR**

1198 KR. KG
GRÍSAKÓTILETTUR

1298 KR. KG
GRÍSAHNAKKASN. ÚRB.

1498 KR. KG
GRÍSALUNDIR

1998 KR. KG
FERSKT **UNGNAUTAGÚLLAS**

1998 KR. KG
FERSKT **UNGNAUTASNITSEL**

898 KR. KG
FERSKT **BLANDAÐ HAKK**

ÓDÝRT Í BÓNUS **ÓDÝRT Í BÓNUS** ÓDÝRT Í BÓNUS

1995 KR. KG
KJÖRFUGL
FERSKAR **KJÚKLINGABRINGUR**

1398 KR. KG
NF FROSIN **ÍSLENSK BLEIKJA**
BEINLAUS MEÐ ROÐI

KJARNAFÆÐI KJARNAFÆÐI

1395 KR. KG
TILBÚIÐ Í OFNINN
FERSKT KRYDDAÐ HEIÐALAMB

ÓDÝRT Í BÓNUS **ÓDÝRT Í BÓNUS** ÓDÝRT Í BÓNUS

KS FROSIÐ LAMBA KJÖT

298 KR. KG
KS FROSIN **LAMBAHJÖRTU**

ÓDÝRT Í BÓNUS **ÓDÝRT Í BÓNUS** ÓDÝRT Í BÓNUS

698 KR. KG
1. FLOKKUR
KS FROSIÐ **LAMBASÚPUKJÖT**

ÓDÝRT Í BÓNUS **ÓDÝRT Í BÓNUS** ÓDÝRT Í BÓNUS

KS FROSIÐ LAMBA KJÖT

259 KR. KG
KS FROSIN **LAMBALIFUR**

ÓDÝRT Í BÓNUS **ÓDÝRT Í BÓNUS** ÓDÝRT Í BÓNUS

998 KR. KG
KS FROSINN **LAMBABÓGUR**

10:00-19:30 BÓNUS BÝÐUR BETUR

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA VISA Vildarklúbbur

OPIÐ Í DAG 10:00-19:30

skoðun

greinar@frettabladid.is

Sprengjutilræði við friðsamt samfélag:

Viðbúin nýjum hættum

Sprengjan sem sprakk fyrir framan skrifstofur ríkissaksóknara, í næsta nágrenni við Stjórnarráðshúsið, hefur náð að koma inn ónotatilfinningu hjá mörgum þótt hún hafi hvorki valdið meiðslum né eignatjóni. Ísland er friðsamt samfélag, þar sem enginn gerir ráð fyrir að sprengjur springi við opinberar byggingar. Við höfum heldur ekki átt því að venjast að fólk grípi til ofbeldisverka til að undirstrika pólitískar skoðanir sínar. Það hefur þó breytzt á allra síðustu árum.

Þótt ófundni sprengjumaðurinn hafi að mati lögreglunnar kunnað eitthvað fyrir sér í sprengjugerð virðist viðvaningur hafa verið á ferðinni. Sprengjan hefði samt getað valdið skaða, hefði einhver verið á ferli þar sem hún sprakk. Í sumum nágrannalöndum okkar hefur friðurinn verið rofinn með miklu óþyrmilegri hætti með banvænum sprengjutilræðum. Sprengingin mikla í Ósló í fyrra er fólki í fersku minni. Fyrr í vikunni sprakk öflug sprengja við lögreglustöð í Malmö í Svíþjóð og olli tjóni. Grunur leikur á að skipulögð glæpagengi hafi staðið fyrir því sprengjutilræði.

SKOÐUN

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Þegar greiningardeild ríkislögreglustjóra mat hættuna af hryðjuverkum á Íslandi fyrir þremur og hálfu ári var fyrst og fremst fjallað um alþjóðlega hryðjuverkastarfsemi. Eins og reynsla Norðmanna og Svía sýnir þarf ekki síður að hafa augun á glæpa- og ofstækismönnum innanlands.

Fréttablaðið sagði frá því í gær að lögreglan gæti ekki fylgzt með einstaklingum eða hópum sem líklegir eru til að vera að sanka að sér efniviði og búnaði til sprengjugerðar. Greiningardeildin benti í hættumatinu á sínum tíma á að möguleikar lögregluyfirvalda á Íslandi til að fyrirbyggja hryðjuverk væru ekki þeir sömu og á hinum Norðurlöndunum, vegna þess að svokallaðar forvirkar rannsóknarheimildir skorti. „Þessu fylgir einnig að lögreglan hérlendis hefur mun takmarkaðri upplýsingar um mögulega ógn eða hættulega einstaklinga, sem kunna að fremja hryðjuverk,“ sagði í hættumatinu.

Frumvarp um auknar heimildir lögreglunnar er nú til meðferðar í þingflokkum stjórnarflokkanna. Atvikið á Hverfisgötunni, ásamt með auknum vopnaburði og ofbeldi í undirheimunum sem fylgir vexti skipulagðrar glæpastarfsemi, ætti að vera þingmönnum hvatning til að hraða meðferð þess máls.

Lögreglan brást seint við ábendingu um sprenginguna á þriðjudagsmorguninn. Mistökin sem urðu þá þarf að rannsaka og upplýsa. Hins vegar tóku lögreglan og sprengjusveit Landhelgisgæzlunnar málið föstum tökum eftir að alvara málsins komst á hreint. Það er traustvekjandi að sjá að löggæzlan á búnað til að fást við slík atvik og fólk sem kann að nota hann.

Lögreglan á að leggja áherzlu á að upplýsa málið sem fyrst. Það er svo stjórnmálamannanna að tryggja að löggæzlustofnanir landsins hafi mannskap, búnað og lagaheimildir til að taka á nýjum hættum sem steðja að öryggi fólks.

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

Sögulegar hæðir

Verð á bensíni hefur aldrei verið hærra en nú eftir hækkanir síðustu vikna. Er lítraverðið orðið rétt tæpar 250 krónur. Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, gerði þessa staðreynd að umtalsefni á þingi á miðvikudag. Hann gagnrýndi ríkisstjórnina fyrir að hafa hækkað álögur og benti á með þungri áherslu að ríkið hefði aldrei í sögunni tekið til sín eins margar krónur af hverjum seldum bensínlítra.

Hlutfallslegar lægðir

Björn Valur Gíslason, þingmaður VG, skrifaði í kjölfarið um málflutning Bjarna á vefsíðu sinni. Birti hann þar línurit sem sýnir að hlutfall skatta af útsöluverði bensíns hefur nær aldrei verið lægra en nú. Hlutfallslega er skattlagning ríkisins á bensíni sem sagt í lægstu lægðum. Það er því varla ríkisstjórninni að kenna hve hátt bensínverðið er orðið, er það?

Sveiflujöfnun er sjónarmið

Burtséð frá þessum umræðum er sú hugmynd að ríkið beiti skattkerfinu til að draga úr sveiflum í bensínverði forvitnileg. Það væri vissulega þægilegra fyrir heimili og fyrirtæki landsins. Auðvitað má segja að slík jöfnun sé nú þegar til staðar með því að leggja á bensín sérstaka krónutölu í skatt frekar en hlutfall. Þó má ímynda sér krónutölu sem er breytileg eftir heimsmarkaðsverði olíu. Hafa ber þó í huga að skatttekjur af bensíni nægja ekki til að standa undir vegakerfinu auk þess sem flestar spár benda til þess að bensínverð verði áfram hátt í fyrirsjáanlegri framtíð.

magnusl@frettabladid.is

HALLDÓR

Ætlar þú að þrýsta á hnappinn?

Rammaáætlun

Gísli Sigurðsson
íslenskukennari

Fyrir Alþingi liggur rammaáætlun um nýtingu vatnsafls til raforkuframleiðslu í landinu. Markmið rammaáætlunar er að ná almennri sátt um virkjanastefnu þannig að landslýðurinn þurfi ekki að þrasa sig rænulausan um hverja einustu framkvæmd í nánustu framtíð.

Fyrir liggur að mikil óeining hefur skapast í kringum áform Landsvirkjunar um virkjanir í neðri hluta Þjórsár. Það sem var í upphafi kynnt sem sakleysisleg rennslisvirkjun, sem fólki fannst að myndi bara snúast með ánni um leið og hún færi hjá án þess að hafa nokkur áhrif á umhverfið, hefur reynst vera stórhættuleg framkvæmd fyrir stærsta villta laxastofn landsins og aðra göngufiska í Þjórsá. Reynsla annarra þjóða af virkjunum af þessu tagi hefur gefið tilefni til að reikna með hruni göngustofna í ánni, þannig að 10-20% laxastofnsins gæti lifað af en sjóbirtingsstofninn myndi þurrkast út – þrátt fyrir boðaðar mótvægisaðgerðir.

> Þjórsá er ein síðasta sjálfbæra laxveiðiáin við N-Atlantshaf, sem hægt er að veiða villtan lax úr til sölu á markaði.

Þjórsá er ein síðasta sjálfbæra laxveiðiáin við N-Atlantshaf, sem hægt er að veiða villtan lax úr til sölu á markaði. Á nýliðnu ári var veiðin nálægt tíu þúsund löxum og miðað við kílóverð á villtum laxi úr sjálfbærri á í Harrods-verslununum á Englandi (130 sterlingspund/kg) má reikna með að söluandvirði ársaflans (miðað við eintóman smálax) sé 2 kg x 130 sterlingspund x 10.000 laxar = 2,6 milljónir punda eða ríflega hálfur milljarður íslenskra króna. Má af þessu sjá hvílíkt dýrindi er hér um að ræða þegar það er komið á matardisk fólks.

Alkunna er að laxinn er enn verðmætari sé hann nýttur til stangveiða. Með því að stækka og efla búsvæði fiskistofna á vatnasvæði Þjórsár mætti stórauka þessa veiði og þannig margfalda tekjurnar sem áin gæti gefið af sér með markaðssetningu, án nokkurra virkjana. Eru þá ótalin þau verðmæti fyrir allt íslenskt markaðsstarf sem fólgin eru í ímyndinni um sjálfbærni, náttúruvernd og ómengaðar afurðir.

Það er ógnvekjandi ef þingmenn eru enn að gæla við þá hugmynd að þeim sé heimilt fyrir guðs og manna lögum að taka sér það vald að útrýma slíku fágæti sem villtu laxa- og sjóbirtingsstofnarnir í Þjórsá eru.

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*

Ætlað samþykki

Í DAG

Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Nokkrir þingmenn vilja breyta lögum á þann hátt að líffæri verði tekin úr látnum mönnum nema að þeir hafi beðið um annað. Ekki ætla ég að ætla að þeim gangi annað en gott til en eitthvað er óþægilegt við það að vefir okkar renni sjálfkrafa til samfélagsins að okkur látnum. Frekar en að taka „rétta“ ákvörðun fyrir alla, ætti að gera öllum auðvelt að taka rétta ákvörðun.

Íslenskir aðstandendur veita leyfi til líffæragjafar í 60% tilfella. Vonandi að þetta hlutfall hækki, og mínir aðstandendur hafa leyfi til að toga það í rétta átt ef á það kann að reyna. En hluta skýringa á því hvers vegna 40% aðstandenda neita óskum um líffæragjöf má eflaust rekja til þess að mönnum er ekki gert auðvelt að koma vilja sínum á framfæri á meðan þeir eru lifandi. Þannig þurfa fjölskyldur bráðkvaddra manna oft að taka ákvörðun sem þær hafa kannski ekki haft tíma til að melta.

Dauðaskrá

Gúgli menn „líffæragjöf“ lenda þeir á síðu Landlæknis. Þar er bæklingur um líffæragjafir eyðublað fyrir svokallaða „lífsskrá“" sem er raunar dálítið öfugnefni í ljósi þess að skráin geymir aðallega óskir manna í tengslum við dauðann. Stór hluti textans er raunar þegar skrifaður. Til dæmis:

„Ef ég undirrituð/aður verð fyrir alvarlegu heilsutjóni af völdum sjúkdóma eða slysa þannig að litlar eða engar líkur eru á að ég muni aftur verða meðvituð/aður um umhverfi mitt og geta tjáð vilja minn og skoðanir á lífinu, óska ég eftir að eftirfarandi verði virt:

Ekki verði gripið til aðgerða sem beinast að því að lengja líf mitt

Ef hafnar eru aðgerðir sem beinast að því að lengja líf mitt þá verði þeim þegar hætt.[…]“

Ég sat yfir þessum orðum í vikunni en einhvern veginn fannst mér erfitt að kvitta undir þau. Kannski var það bara stíllinn. Mér fannst textinn skrifaður af einhverjum sem sæst hefði við örlög sín og biði brottfararinnar með stóískri ró. Sjálfan langar mig ekkert að vera dauður, og fannst það kannski ekki koma nægilega skýrt fram. Líklegast er rétt að menn fái að ýta á offtakkann ef engar líkur eru á því að ég komist til meðvitundar aftur, þá má nú alveg endilega halda henni gangandi þótt þær séu litlar. Kannski smámunasemi, en samt. Ég fór út af sporinu.

Partý dauðans

En segjum svo að ég hefði áttað mig á því að umrædd klausa væri í fínu lagi, og að ég hefði orðið fúll út í hana fyrir að minna mig á óumflýjanleg örlögin frekar en annað. Segjum að ég fyllti út restina á „lífsskránni“ þ.m.t. ósk um að gerast líffæragjafi. Þá er næsta verk fram undan: Að finna sér einn umboðsmann og tvo til vara. Svo þarf að ræða við þetta fólk. Síðan þarf tvo votta, aðra en umboðsmann eða varaumboðsmenn.

Tilraun til að gera yfirvöldum grein fyrir viljanum til að gefa líffæri krafðist sem sagt aðkomu fimm annarra einstaklinga. Hún krafðist líka þess að við félagarnir myndum svo einhvern tímann hittast og spjalla um dauðann. Frábært partý.

Komist menn heilir í gegnum þessar vangaveltur um eigið andlát þarf bara að prenta skjalið út í fjórriti, láta sexmenningana undirrita öll eintökin, senda eitt til Landlæknis, annað til heimilislæknis, láta umboðsmann geyma það þriðja og halda því fjórða sjálfur. Þá ætti vilji manna að vera nokkuð ljós.

Þetta ferli er eflaust gagnlegt og gott, en væri nú ekki einfaldara ef menn gætu bara farið á einhverja vefsíðu, skrifað inn kennitöluna og fengið bréf heim? Eða merkt við eitthvað í skattframtalinu samtímis og þeir klóra sér í hausnum yfir spurningunni um „slysatryggingu við heimilisstörf“?

Það á ekki að þurfa aðkomu fimm manna og samnings í fjórriti til að geta skuldbundið sig til að hjálpa öðru fólki. En kannski væri rétt skref að einfalda það ferli áður en menn taka ákvörðunina fyrir fólk og fara að krefjast sömu pappírsvinnu af þeim sem af einhverjum ástæðum kjósa að gefa líffæri sín.

Til Landspítalamanna

Nýr Landspítali

Lýður Árnason
læknir

Félagar mínir á Landspítalanum, Jóhannes Gunnarsson og Björn Zoëga, svöruðu nýlega grein undirritaðs um byggingu nýs spítala. Ekki tókst að sannfæra þá um óþurft þessarar framkvæmdar sem þeir telja ennþá verulegt hagsmunamál fyrir þjóðina.

Jóhannes og Björn ríða á vaðið og tala um öldrun þjóðarinnar og fyrirsjáanlega fleiri legudaga vegna þess. En sjúkrahúslega er dýrasta úrræði heilbrigðisþjónustunnar og miklu skynsamlegra að hjúkra fólki heima fyrir og það sem lengst. Þar vill fólk vera en ekki á sjúkrahúsum. Auk þess eru vandamál ellinnar að minnstum hluta hátækni, miklu fremur gamalkunnug glíma við daglegar athafnir og lífsfyllingu. Hátæknisjúkrahús hefur litlu hlutverki þar að gegna. Að forgangsraða okkar litlu fjárráðum þangað er að mínum dómi afglöp.

Næst nefna þeir félagar heilsugæsluna, svæðissjúkrahús og háskólasjúkrahús sem grunnstoðir heilbrigðisþjónustunnar. Get verið sammála um fyrstnefndu atriðin en hið síðastnefnda er lúxus. Nóg er að hafa Landspítalann áfram.

Þó gott rými og tæknilegar framfarir séu auðvitað keppikefli verðum við að taka með í reikninginn að við erum ekki nema 330 þúsund hræður og fjölgunin örust í elstu aldurshópunum. Því má spyrja hversu skynsamlegt sé að leggja mest upp úr hátækni í þannig samsettu þjóðfélagi, fámennu og gömlu?

Þeir kumpánar benda á öran vöxt teymisvinnu og sameiningu sjúkrastofnana svo sérþekkingin nýtist sem best. Það sé svar þróaðra ríkja. Enn og aftur bendi ég á fámennið. Fjölbreytileiki sjúkdóma er einfaldlega ekki nægur til að svala eftirspurn sérþekkingar. Af einmitt þessari ástæðu sækja íslenzkir læknar sérfræðimenntun til annarra landa. Byggð er líka dreifð á Íslandi sem leggur á okkur þá skyldu að reka grunnþjónustu í heimabyggð. Bendi svo á ljósleiðaratæknina sem gerir teymisvinnu leik einn án þess að vera undir sama þaki. Ábendingar Jóhannesar og Björns um að loftræsting og lofthæð hamli meðferðarárangri hirði ég ekki um. Get unnt þeim þessi rök fyrir hátæknisjúkrahúsinu.

Málið í hnotskurn er þetta: Nútíminn á fullt í fangi með að reka heilbrigðisþjónustu. Rekstur Landspítalans er í járnum og útlægari stoðir eins og svæðissjúkrahús og heilsugæsla í fjársvelti. Áform um nýtt háskólasjúkrahús veikir þessa grunnpósta og er sú þróun þegar hafin. Ennfremur er framkvæmdin gríðardýr og þörf hennar umdeild. Óvíst er að landsmenn vilji nota lífeyri sinn í þetta verkefni og ávöxtunarkrafa lífeyrissjóðanna mun verða framtíðarbyrði skattborgaranna. Fámenni og aldurssamsetning þjóðarinnar vekur líka spurningar um forgangsröð. Víst er að fjármunir sem fara í hátæknisjúkrahús verða ekki nýttir í annað. Að lokum þakka ég Jóhannesi og Birni stofugangsboðið, þigg það með þökkum.

Nýtt er orðið til

Ný stjórnarskrá

Örn Bárður Jónsson
prestur

Í hinni helgu bók, Biblíunni, segir á einum stað: „… hið liðna varð að engu, nýtt er orðið til.“

Stjórnarskráin er komin á ellilaunaaldur, orðin 67 ára. Hún var sett til bráðabirgða á sínum tíma og til stóð að endurskoða hana fljótlega í árdaga lýðveldisins. Alþingi hefur gert nokkrar tilraunir í áranna rás en án marktæks árangurs. Einu stóru breytingarnar voru lagfæringar á mannréttindakaflanum árið 1995.

Svo hófst hið hugrakka ferli undir forystu núverandi forsætisráðherra. Stjórnlaganefnd var sett á laggirnar sem falið var að halda þjóðfund og skrifa skýrslu um málið og fá hana síðan Stjórnlagaþingi í hendur. Stjórnlagaþing breyttist í Stjórnlagaráð eins og við þekkjum eftir að fulltrúar úr Hæstarétti ógiltu kosningarnar með súrrealískum rökum sínum.

Í Stjórnlagaráði náðist sá undraverði árangur á mettíma að til varð frumvarp að nýrri stjórnarskrá sem allir ráðsmenn stóðu einhuga að. Nú hefur Alþingi haft málið til skoðunar og leitað álits hjá ýmsum aðilum eins og vera ber.

Meirihluti Stjórnlaganefndar hefur sýnt þá háttvísi að fjalla ekki opinberlega um frumvarp Stjórnlagaráðs enda tók ráðið við starfi nefndarinnar og var falið að þróa það áfram og svo liggur það fyrir að Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis hyggst ekki kalla á nefndarfólkið til álitsgjafar.

Það voru mikil forréttindi að fá að sitja í Stjórnlagaráði. Ég veit að margir gagnmerkir háskólamenn hefðu gjarnan viljað koma að þessu mikilvæga verkefni. Það hefði líka verið fengur að þeim flestum. En ef allir hefðu komið til starfa sem það hefðu viljað, þá hefði líklega lítið orðið úr verki. Við vonum hins vegar innilega að þeir sem ekki komu að þessu sinni að sjálfu borðinu þar sem stjórnarskrárfrumvarpið okkar var samið, láti það ekki trufla sig heldur líti jákvæðum, sanngjörnum og uppbyggilegum augum á okkar brautryðjendastarf.

Nú virðist staðan hins vegar vera sú að Alþingi velkist í nokkrum vafa um meðferð frumvarpsins. Ég er sannfærður um að á Alþingi situr margt gott fólk en þar er líka hópur sem í skjóli flokks síns stendur gegn réttarbótum í landinu. Þetta er fólk sem vill standa vörð um sérhagsmuni og órétt, vill t.d. ekki að auðlindirnar verði í þjóðareign, að atkvæðavægi verði jafnt um allt land eða að held skilrúm verði sett milli valdþátta í stjórnskipun landsins.

Alþingi hefur ekki tekist að breyta stjórnarskrá landsins á afgerandi hátt í heilan mannsaldur. Alþingi er á margan hátt ófært um að vinna þá vinnu. Þess vegna var öðrum falið að semja frumvarpið, fulltrúum fólksins, sem kosnir voru sem einstaklingar en ekki flokksbundnir sérhagsmunagæslumenn. Ef Alþingi kemur ekki sjálft með betra frumvarp og það nú strax á næstu vikum þá verður að leggja frumvarp Stjórnlagaráðs fyrir þjóðina og fá afstöðu hennar. Núverandi stjórnarskrá er úrelt á mörgum sviðum en sú nýja er róttæk réttarbót sem tekur þeirri gömlu fram á öllum sviðum leyfi ég mér að fullyrða.

Nú þarf Alþingi að sýna djörfung og dug og klára málið í stað þess að drepa því á dreif og láta sérhyggjuna grassera áfram eins og meinvarp í þjóðarlíkamanum.

Nýtt er orðið til.

LANGUR LAUGARDAGUR

Hátíð í hjarta Reykjavíkur!

Við kveikjum ljós í skammdeginu á löngum laugardegi og göngum **Kærleiksgöngu** í kringum tjörnina með frábærum hljóðfæraleikurum og fjörugu götuleikhúsfólki.

Eldgleypar, harmónikka, englar, tónlistarmenn, kórar, leikarar og margir fleiri mæta á hvatningahátíðina Kærleikar sem er hugmyndasmíð **Bergljótar Arnalds**.
Á hátíðinni fögnum við lífinu, ástinni og öllu því sem sameinar okkur.

Allir velkomnir á Austurvöll laugardaginn 4. febrúar kl. 14:00

sjá nánar Kærleikar á facebook

KÆRLEIKAR

Verum, gerum og njótum þar sem hjartað slær!

MIÐBORGIN OKKAR

Að fórna góðum árangri

Skólamál
Guðrún Pétursdóttir
þroskaþjálfi

Starfsemi sérdeildar fyrir einhverfa í Hamraskóla hefur byggst upp frá árinu 1996 og átti því 15 ára starfsafmæli á síðasta ári. Við deildina starfar frábært fagfólk og nýtur deildin mikils stuðnings og skilnings í skólaumhverfi Hamraskóla hvort sem um er að ræða stjórnendur, kennara, starfsfólk og ekki síst hjá nemendum skólans. Árangur við sérdeildina byggist á því að námið er einstaklingsmiðað og tilheyra börnin bekkjardeild sem þau fara í eftir getu og aðstæðum hverjum sinni.

Breytingar sem fyrst voru kynntar í upphafi árs 2011 að Foldaskóli verði safnskóli á unglingastigi fyrir Bryggju-, Hamra-, Húsa- og Foldahverfi hefur veruleg áhrif á sérdeild Hamraskóla. Nauðsynlegt er að flytja deildina en í raun verður hún lögð niður og ný stofnuð í Foldaskóla.

Eftir fund nokkurra foreldra barna í sérdeildinni með fræðsluyfirvöldum í Reykjavík var ákveðið að settur yrði á laggirnar „starfshópur um sérhæfða sérdeild fyrir nemendur með einhverfu í Hamraskóla vegna flutnings unglingastigs Hamraskóla í Foldaskóla“. Í erindisbréfi eru verkefni hópsins mjög takmörkuð. Lítill skilningur er á þörfum nemenda og sér í lagi einhverfra.

Alls ekki má ræða þá áhættu sem fylgir færslu deildarinnar, hvernig góðum árangri og framförum er stefnt í hættu, né heldur það álag sem breytingar hafa á einhverf börn. Á meðan búa börn, foreldrar og starfsfólk deildarinnar við óþolandi óvissu. Í Hamraskóla er hópur sem þolir slíkt ástand sérlega illa en það eru börnin í sérdeild fyrir einhverfa.

Foreldar barna í sérdeild Hamraskóla eru hlynntir sparnaði og góðri meðferð fjármuna ríkis- og sveitarfélaga. Þessi sameiningaráform eru ekki hluti af því, okkur hefur verið gerð grein fyrir því að eingöngu fagleg rök séu fyrir þessum flutningi deildarinnar. Enginn veit hins vegar hvað breytingarnar kosta til skamms tíma eða hvaða sparnaði þær eiga að skila til lengri tíma. Eins og málið hefur verið kynnt og unnið fram til þessa er langur vegur frá því að sá ávinningur sé í sjónmáli. Þvert á móti er hér verið að gera atlögu að starfsemi frábærrar sérdeildar, sem hefur byggst upp á löngum tíma og náð góðum árangri.

Nýr Landspítali við Hringbraut: Nei, takk!

Nýr Landspítali
Guðjón Baldursson
læknir

Bryndís Guðjónsdóttir
hjúkrunarfræðingur

Þegar músin tísti vöknuðu ljónin í skóginum. Annar höfundur þessarar greinar skrifaði tvær greinar í Fréttablaðið milli jóla og nýárs um nýtt háskólasjúkrahús við Hringbraut og fann því allt til foráttu. Þótti staðsetningin afleit, áleit landfræðilega nálægð við háskólann tylliástæðu og snobb og enn fremur var á það bent að peningar til verkefnisins væru ekki til.

Strax eftir áramótin fór að rigna inn í blaðið lofgreinum um hinn nýja spítala rituðum af læknisfræðilegum verkefnisstjóra og forstjóra spítalans. Í þeim fjórum greinum sem birst hafa eftir þá félaga er reyndar ekkert nýtt: lof er borið á þessa þyrpingu gamalla og nýrra lágreistra húsa og fullyrt að: 1. „Öryggi og vellíðan sjúklinga verði í fyrirrúmi“, 2. „Hinn nýi spítali sé sparnaður fyrir þjóðfélagið á erfiðum tímum“! 3. „Líklegt er að bakverkur og bakmeiðsl starfsmanna minnki svo um muni“! Svo verður auðvitað 4. „dagsbirta, gott útsýni og hlýlegt og notalegt umhverfi“ á hinum nýja spítala.

Þegar umræðan um nýjan spítala hófst um aldamótin svo ekki sé talað um 2005-2007 voru forsendur gerólíkar því sem þær eru nú. Fyrir fimm árum vorum við best í heimi og gátum allt. Eftir efnahagshrunið eigum við ekki bót fyrir boruna á okkur, hér er allt í kalda koli og niðurskurður í heilbrigðiskerfinu er farinn að valda skerðingu á heilbrigðisþjónustunni og öryggi sjúklinga er við hættumörk vegna fjárskorts.

Á sama tíma ætlum við að fara að byggja þyrpingu af nýjum húsum í Vatnsmýrinni sem eiga að tengjast öðrum misgömlum húsum við Hringbrautina sem varla halda vatni né vindi með brúm og undirgöngum. Kostnaður 50 milljarðar króna, sem er áætlun, en skv. íslenskri hefð er raunkostnaður að minnsta kosti tvöföld sú upphæð! Allt er þetta sparnaður og mikil hagræðing segja stjórnendur spítalans! Og ekki króna til í ríkiskassanum! Þá sláum við bara lán, borga seinna, þetta reddast! Halda menn að 2007 partíið sé ennþá í gangi? Piltar mínir, partíið er búið.

Hvernig má það vera að á sama tíma og ekki er til fé til þess að kaupa lyf sem nauðsynleg eru til meðhöndlunar á illvígum sjúkdómum, fé til að kosta skurðaðgerðir sem forða fólki frá örorku, fé til þess að endurnýja nauðsynlegasta tækjabúnað, eru menn í slíkum hugleiðingum? Allra nauðsynlegasti tækjabúnaður er keyptur fyrir gjafafé frá góðgerðarsamtökum. En nú á að fá lánað sparifé okkar til þess að koma fyrir alls kyns flottheitum, sjálfvirkni og tækjabúnaði eins og sogkerfisbúnaði þar sem sorp er sent til miðlægrar sorpstöðvar o.s.frv.

Nálægð við sjúklinga eykst ekki í þessari fyrirhuguðu byggingu, ferðalögum fjölgar miklu frekar til stoðdeilda eftir löngu og flóknu undirgangakerfi og yfir brýr milli húsa nema sjúklingar verði líka settir í rörpóstinn eins og sýni og lyfin. Þær sendingar eru allavega „öruggari og fljótvirkari“ eins og fram kemur í einni fjögurra greina stjórnenda spítalans.

Þá ber að benda á að göngur starfsmanna á vöktum koma heldur ekki til með að minnka skv. þessari hönnun spítalans nema til komi veruleg aukning á mönnun. Það segir sig sjálft að ef einn hjúkrunarfræðingur á næturvakt þarf að sinna 24 veikum sjúklingum sem eru staddir er á þremur mismunandi stöðum innan sömu deildar getur honum reynst erfitt að hafa góða yfirsýn yfir líðan sjúklinganna. Hjúkrunarfræðingurinn þarf að hlaupa á milli eininga, inn og út af stofum og reyna að sinna þeim sem eru í mestri þörf hverju sinni. Gleymum því ekki að sjúklingar eru almennt veikari á sjúkrahúsum í dag en þeir voru fyrir 30-40 árum síðan. Legudögum hefur fækkað og sjúklingar eru útskrifaðir eins fljótt og kostur er.

Nýlega var gerð svokölluð viðhorfskönnun í þættinum Reykjavík síðdegis á Bylgjunni. Spurt var: Hver er skoðun þín á byggingu háskólasjúkrahúss? Fjöldi svarenda var 3.504 manns sem verður að að teljast allgott úrtak vítt og breitt úr þjóðfélaginu. Svarniðurstöður voru þessar:

Ég vil byggja strax:	15%
Ég vil byggja síðar :	23%
Ég er mótfallin(n) byggingunni:	62%

Niðurstöðurnar eru sláandi en koma ekki á óvart. Þær getur hver og einn túlkað fyrir sig en það er deginum ljósara að fólki líst illa á byggingaráformin. Enda er öllum kunnugt um að ríkiskassinn er tómur og fjármögnun verkefnisins er ráðgerð með lánum, og það með lánum frá lífeyrissjóðum, sparifé landsmanna! Enn er spurt: Hafa menn ekkert lært af 2007 vitleysunni? Hvað ef ríkið á ekki peninga til þess að borga lánið þegar þar að kemur? Þetta reddast?

Það hefur sannast að löggjafarvaldið getur farið gegn dómsvaldinu á Íslandi og ríkisvaldið er til alls víst. Það er allavega ekki hægt að treysta á að lán til ríkisins frá lífeyrissjóðunum verði greidd til baka. Það er ekki hægt að treysta ríkisstjórn Íslands fyrir barni yfir læk.

Hitt er líka víst að steinsteypukubbar, samansafn af misstórum legokubbum er ekki fremst á forgangslista hins almenna borgara.

> Hættum við þessa Vatnsmýrarvitleysu sem fyrst, förum að einbeita okkur að mannauðnum, starfsfólkinu sjálfu, sem auk sjúklinganna hefur mest þurft að finna fyrir niðurskurðinum. Síaukið vinnuálag á það síðustu misserin er komið að þolmörkum.

Hann vill njóta öruggrar og faglegrar heilbrigðisþjónustu og þar skiptir starfsfólkið mestu máli, ekki stórar rúmgóðar stofur með útsýni yfir háskólasvæðið eða rörpóstkerfi.

Hættum við þessa Vatnsmýrarvitleysu sem fyrst, förum að einbeita okkur að mannauðinum, starfsfólkinu sjálfu, sem auk sjúklinganna hefur mest þurft að finna fyrir niðurskurðinum. Síaukið vinnuálag á það síðustu misserin er komið að þolmörkum. Komum í veg fyrir að við missum þessar burðarstoðir spítalans frá okkur, gerum betur við það en hingað til, svo að okkar fólk geti haldið áfram að veita hinum sjúku þá góðu þjónustu sem einkennt hefur íslenskt heilbrigðiskerfi fram til þessa.

Kaka ársins kemur í bakarí innan Landssambands bakarameistara (LABAK) í dag. Efnt var til keppni meðal félagsmanna LABAK og bárust átján kökur í keppnina í ár, sem er metþátttaka. Keppnin er haldin í samstarfi við sælgætisgerðina Freyju og inniheldur vinningskakan meðal annars Freyju karamellur, hnetur og súkkulaði. Höfundur kökunnar er Stefán Hrafn Sigfússon, starfsmaður í Mosfellsbakaríi.

;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

GEYSIR BISTRO & BAR
FERSKT & FREISTANDI
FAGMENNSKA Í FYRIRRÚMI

SPENNANDI
SJÁVARRÉTTA TILBOÐ

BLÁSKEL & HVÍTVÍN 2.950 kr.
Hvítvínssoðin bláskel úr Breiðafirði ásamt hvítvínsglasi.

HUMARSALAT & HVÍTVÍN 2.250 kr.
Humarsalat með hægelduðum smátómötum, mangó, sultuðum rauðlauk og ristuðum cashew-hnetum ásamt hvítvínsglasi.

BORÐAPANTANIR Í SÍMA 517-4300

GEYSIR Bistro
Aðalstræti 2 / 101 Reykjavík / Sími: 517 4300 / www.geysirbistro.is

Veitingadagurinn eða Restaurant Day verður haldinn hátíðlegur í Reykjavík í fyrsta skipti á morgun.

Allir geta opnað eigin veitingastað á morgun

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Markmiðið er fyrst og fremst að fagna mat og matarmenningu í öllum sínum margbreytileika. Fá fólk til að gera mat, prófa nýjar hugmyndir og deila þeim með öðrum,“ segir Edda Kristín Sigurjónsdóttir sem ásamt Sari Peltonen tekur þátt í svokölluðum Veitingadegi eða „Restaurant Day in Reykjavík“ á morgun.

Að sögn Eddu er Veitingadagurinn upprunalega finnskt menningarverkefni sem var ýtt úr vör í fyrrnefndum tilgangi í Helsinki í maí á síðasta ári. „Hugmyndin er sú að hver sem er geti opnað tímabundinn veitingastað, sjoppu, búllu, tevagn, gæludýrakaffihús eða hvað sem hugurinn girnist, og hvar sem er, fjórum sinnum á ári eða um það bil einu sinni á hverri árstíð,“ útskýrir hún og getur þess að verkefnið hafi hlotið frábærar viðtökur í heimalandinu.

„Veitingadagurinn fór rólega af stað til að byrja með en hefur smám saman smitað út frá sér. Þannig voru opnaðir yfir 200 tímabundnir veitingastaðir í Helsinki og víðar þegar hann var haldinn í Finnlandi í þriðja sinn í vetur. Dagurinn fangaði algjörlega hug og hjörtu íbúa Helsinki sem völdu hann menningarviðburð borgarinnar það árið,“ segir Edda.

Nú er svo komið að dagurinn verður haldinn hátíðlegur í Finnlandi í fjórða sinn á morgun. Samhliða því verður honum fagnað í fyrsta skipti víðar um heim. Þar á meðal í New York, Graz og Reykjavík þar sem Edda og Sari hafa haft veg og vanda af því að kynna hann. „Við ákváðum að fara af stað með þetta í hálfgerðu tilraunaskyni. Sari er finnsk og þekkir hugmyndina á bak við daginn.

;FRAMHALD | 2

Heilsuréttir Nings

Freyja Sigurðardóttir hugsar vel um strákana sína, enda vel að sér um næringu og heilsu. Freyja er margfaldur Fitnessmeistari og einkaþjálfari, hún velur heilsurétti Nings.

Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs. Þeir innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Heilsuréttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

NINGS

Suðurlandsbraut 6
Stórhöfða 17
Hlíðasmára 12
Sími 588 9899
www.nings.is

TRANS FITA
MSG

Styrktarfélagið Göngum saman hefur fengið rannsóknarhópa sem hafa þegið styrki frá félaginu til að taka þátt í röð fræðslufunda undir heitinu Vísindi á laugardegi – Göngum saman í leit að lækningu á brjóstakrabbameini. Fundaröðin hefst á morgun og lýkur fyrir páska. Tilgangurinn er að draga fram hvernig grunnrannsóknir auka skilning á brjóstakrabbameini. Sjá á www. gongumsaman.is

Meirapróf

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD

Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737

Nýtt námskeið hefst 8. febrúar

Veitingadagurinn var haldinn í Finnlandi í fyrsta sinn á síðasta ári við góðar undirtektir.

Framhald af forsíðu

Hún taldi að hana mætti hægt lega yfirfæra á íslenskt samfélag og ég efast ekki um að landsmenn muni taka henni fagnandi.“

En hvernig tekur maður þátt? „Á vefsíðunni restaurant.org er samræmt skráningarkerfi, sáraeinfalt og fljótlegt í notkun. Maður setur bara inn stutta lýsingu á sinni hugmynd og merkir staðsetninguna síðan inn á kort. Svo er undir hverjum og einum komið hvað hann rukkar mikið fyrir matinn.“

Spurð hvernig þær stöllur ætli að fagna deginum, svarar Edda brosandi: „Sari ætlar að bjóða tíramísú við Miðstræti 8, sem hún lætur síga í körfu út um gluggann á annarri hæð í skiptum fyrir klink.

Ég verð hins vegar við Barónsstíg 16 með smáréttamatseðil sem yljar manni um hjartarætur í vetrarkuldanum.“

roald@frettabladid.is

heilsuhótel íslands

Reykleysisnámskeið

Helgina 3-5 febrúar 2012 verður haldið námskeið fyrir þá sem vilja hætta að reykja.

Námskeiðið er sérhannað af þekktum einstaklingum sem oft hafa aðstoðað reykingarfólk.

Aðferð sem beitt er hefur skilað gríðarlegum árangri og flestir hætt fyrir lífstíð án þess að nýta nikótíntyggjó eða annað eftir námskeiðið.

Leiðbeinandi
Valgeir Skagfjörð

Fyrirtæki og einstaklingar geta staðfest þátttöku með því að senda tölvupóst á netfangið

heilsa@heilsuhotel.is með helstu upplýsingum.

Takmarkaður fjöldi og því nauðsynlegt að panta strax.

Verð 49.500 með gistingu, fæði og námskeiðsgjaldi.
Flest stéttarfélög og fyrirtæki styrkja reykleysisnámskeið.

Nánari upplýsingar á **www.heilsuhotel.is**

Sími 512 8040 | www.heilsuhotel.is

Heilsuhótel Íslands | Lindarbraut 634 | 235 Reykjanesbær | heilsa@heilsuhotel.is

HEILSA

Sölufulltrúar:
Jóna María
jmh@365.is 512 5473
Brynja Dan
brynjadan@365.is 512 5465
Snorri
snorris@365.is 512 5457

KJÓLL 9.900 KR.
LEGGINGS 2.990 KR.
KROSS 5.900 KR.

KJÓLL 14.900 KR.
LEGGINGS 2.990 KR.
BLÚNDUERMAR 5.990 KR.

Ferming 2012
aldrei meira úrval

COSMO
Kringlunni

Lífið

ÓLÉTT Í EUROVISION

STEFNIR AFTUR Á HEIMSMEISTARANN

KRAFTAVERKA-STELPAN ÞURÍÐUR

BEST KLÆDDU KONUR ÍSLANDS

SKILUR NÚNA ALLT ÞETTA ÖMMU- OG AFATAL

UNNUR STEINSSON UM FYRIRSÆTUFERILINN OG HVERNIG ER AÐ VERA AMMA OG UNGAMAMMA Í SENN

HVERJIR VORU HVAR?

Á kjólasýningu á Þjóðminjasafninu í vikunni var margt um manninn. Sýningarhöfundurinn Steinunn Sigurðardóttir fatahönnuður, ljósmyndararnir Áslaug Snorradóttir, Aldís Pálsdóttir og Ari Magg nutu þess að skoða kjóla og ýmsa fylgihluti ásamt **Rut Ingólfsdóttur** eiginkonu Björns Bjarnasonar og Páli Baldvini Baldvinssyni.

Díana Bjarnadóttir pjattrófa, **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** sjónvarpskokkur, Kolbrún Björnsdóttir útvarpskona með meiru, Sesselja Thorberg, Fröken Fix og Dj Sóley Kristjánsdóttir mættu í fjölmennt konuboð á vegum Skin Doktors í veitingahúsinu Nauthól.

Á Ölstofunni á miðvikudagskvöldið voru svo Stefán Karl Stefánsson leikari og blaðamaðurinn Þórarinn Þórarinsson í fylgd Hrafnhildar Hebu Júlíusdóttur í góðum fíling.

Lífið

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.
Umsjón
Elly Ármanns elly@365.is
Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is
Forsíðumynd Stefán Karlsson
Útlitshönnun Arnór Bogason
Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is
Lífið Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
www.visir.is/lifid

ÓLÉTT Í EUROVISION

Söngkonan Rósa Birgitta Ísfeld, sem syngur lagið Stund með þér sem komst áfram í úrslitakeppni Eurovision, er gengin þrjá mánuði með sitt annað barn.

RÓSA BIRGITTA ÍSFELD
ALDUR: **32 ára**
STJÖRNUMERKI: **Sporðdreki**
STARF: **Söngkona og framkvæmdastjóri Safnabókarinnar**
HJÚSKAPARSTAÐA: **Á kærasta**
BÖRN: **Ísadóra Ísfeld**
ÁHUGAMÁL: **Tónlist, snjóbretti, föt, ljósmyndun og hestar**
LÍFSMOTTÓ: **Don´t worry be happy eins og hann Bobby söng**

Hvar varstu þegar þú fékkst að vita að lagið „Stund með þér“ var komið áfram í úrslitakeppni Eurovision? Ég var í leikhúsi með Ása á sýningunni Póker og var búin að biðja bróður minn að senda mér sms ef lagið kæmist áfram. Svo þegar sýningunni var lokið leit ég á símann og var með átján sms og fullt af ósvöruðum hringingum og þá áttaði ég mig nú á þessu. Við vorum vitaskuld í skýjunum og það voru svolítil læti í okkur. Það er geðveikt að fá að vera með áfram.

Ertu Eurovsion aðdáandi? Ég verð nú að viðurkenna að ég er það en ég var stærsti aðdáandinn þegar ég var yngri og söng Sókrates og Hægt og hljótt allan daginn út og inn. Þetta er svo skemmtilegt fyrir landann að hafa einhverja aðra afþreyingu á hverju ári sem tengist tónlist.

Hvað ertu gengin langt og hvernig er heilsan? Ég er held ég komin átján vikur á leið. Ég er rosalega ruglið í þessari talningu en ég er mjög hraust. Minni háttar kvillar sem eru of persónulegir til að segja frá. Annars er þessi voða svipuð fyrri meðgöngu og þá var ég mjög hress allan tímann.

Segðu mér af laginu sem komst áfram, Stund með þér? Nú þetta er lag eftir hann Svein Rúnar sem er með tvö önnur lög í keppninni en lagið sem Magni syngur komst líka áfram og hún Þórunn Erna Clausen samdi textann við bæði lögin. Í framkvæmdaliðinu er svo hann Ásgrímur Már sem er eins konar listrænn stjórnandi, Brynja Pétursdóttir danskennari og svo Sissa sem er stílistinn okkar.

Hvernig er samstarfinu ykkar Sissu (Sigrúnu Eddu Eðvarðsdóttur) stílista háttað? Sissa er mjög elegant og er með mjög klassískan smekk. Nú, hún og Ási ákveða saman svolítið þema til að fara eftir og svo er farið í það að leita. Ég er með rosa sterkar skoðanir á því sem ég fíla að vera í og er fljót að henda mér úr kjólum sem eru ekki réttir. En við Sissa vinnum ofboðslega vel saman og sameinum okkar stíla.

Ertu búin að finna kjól sem hentar meðgöngunni? Núna er þetta aðeins flóknara að finna dress því að ég passa ekki beint í neinar stærðir. En okkur fannst við komast nokkuð nálægt því sem við vildum á síðasta kvöldi en leitum lengra núna. Ég verð að geta hreyft mig og andað auðveldlega og því þarf sniðið að vera gott og alls ekki þrengja að. Það er ekkert „beauty is pain“ þegar maður gengur með barn.

MYND/ANTON

Ertu undir það búin að keppa barnshafandi í Eurovision-keppninni í Aserbaídsjan í vor? Ég allavega má enn þá fljúga þegar keppnin fer fram – er það ekki aðalatriðið? Ég kíkti á reglur flugfélaganna og ég treysti mér fullkomlega. Ég var rosa hress á síðustu meðgöngu eins og ég sagði og ferðaðist mikið og kom einnig fram með hljómsveitinni Sometime á stórum tónleikum „Nokia on Ice“ í Hafnarhúsinu tveimur vikum áður en dóttir mín fæddist sem verður þriggja ára í apríl.

Syngur þú öðruvísi þegar þú ert ófrísk? Ég held ekki en aftur á móti er ónæmiskerfið mun viðkvæmara og því verður maður að fara extra vel með sig.

Lífið fylgdist með Rósu máta kjóla í versluninni KronKron fyrir úrslitakvöldið með stílistanum Sissu.

ÁKVEÐINN EINS OG PABBI

Lífið hitti Jógvan Hansen og unnustu hans, Hrafnhildi Jóhannesdóttur sem fæddi son þeirra, Jóhannes Ara í desember, og forvitnaðist um fjölskyldulífið.

„Já auðvitað var ég viðstaddur fæðinguna. Eftir að hafa upplifað það verð ég að segja að við menn erum bara aumingjar,“ segir Jógvan Hansen, færeyski söngvarinn.

„Það er ekkert mál eins og er. Ég á svo góða konu að hún leyfir mér að vinna vinnuna mína. Síðan er ég mikið laus yfir daginn svo ég get alveg sinnt því sem ég þarf,“ segir Jógvan spurður um pabbahlutverkið samhliða poppbransanum.

Ástin kviknaði í X-Factor

„Ég var í veislu hjá förðunarstelpu sem farðaði okkur í X-Factor. Hrafnhildur var þar líka í sama partíi sem var líka innflutningspartí hjá Haraldi frænda hennar. Ég var að fá mér einhverja kökur og allt í einu stelur hún af mér skeiðinni sem ég var að skófla mat á diskinn minn með og spyr hvort ég ætlaði að einoka skeiðina allt kvöldið. Svoleiðis byrjaði það,“ segir Jógvan spurður hvernig hann kynntist Hrafnhildi.

Spilar allar helgar

„Ég er að spila allar helgar. Á tónleikum, á böllum á árshátíðum. Ég og Vignir Snær spilum mikið saman bara tveir og síðan ég og Friðrik Ómar með uppákomur. Þetta ár fer í það að klára frumsamið efnið sem verður það næsta sem kemur út með mér, segir Jógvan.

Þegar talið berst að Jóhannesi litla segir Jógvan: „Nýjasta sem er í gangi núna er að hann er farinn að brosa mikið. Það er kannski erfitt að segja en ég vona að það verði í persónuleika hans að brosa mikið. Þegar hann er svangur öskrar hann mikið en síðan þegar hann er saddur brosir hann mikið. Hann virðist ætla að verða pínu ákveðinn og þrjóskur eins og pabbinn en samt algjör ljúflingur.“

Syngur þú fyrir drenginn ykkar? „Já, ég syng allt sem mér dettur í hug. Mikið af færeyskum lögum sem afi minn söng fyir mig þegar ég var peyi. Ég syng eitt Frank Sinatra lag þegar ég er í góðu skapi fyrir Jóhannes Ara. Það er lagið I´ve got you under my skin,“ svarar Jógvan.

„Við erum dugleg að fara til útlanda saman, elda góðan mat og heimsækja vini,“ svara þau samtaka spurð hvernig þau sinna sambandinu. Áður en við kveðjum fjölskylduna forvitnumst við hvort þau ætli að eignast fleiri börn í framtíðinni? Já, ekki spurning,“ segja þau nánast í kór.

Síðasta SMS frá Hrafnhildi:

> Ok, redda því :)

Jógvan og Hrafnhildur Jóhannesdóttir stærðfræðingur og Dale Carnegie-þjálfari, með soninn Jóhannes Ara sem fæddist 6.12.2011.
MYND/ANTON

ÚT
SÖLU
LOK

epal

Í DAG OG Á MORGUN

ALLT AÐ

SJÖTÍU PRÓSENTA AFSLÁTTUR

AF SÝNINGARVÖRUM

25% AFSLÁTTUR AF LJÓSUM

50% AF SÝNINGARRÚMUM

Síðustu dagar - ennþá betri verð!

Hans J. Wegner
Borge Mogenssen
Arne jacobsen
Erik Magnussen
Philippe Starck
ofl.

Epal hf. Skeifunni 6 Sími 568 7733 epal@epal.is www.epal.is

MEZINA

Hjálp náttúrunnar við aukakílóum

KONJAK

KONJAK er ný grenningarvara fyrir fullorðna í ofþyngd. KONJAK inniheldur náttúrulegar trefjar, (glucomannan) sem eru unnar úr konjak plöntunni sem vex í Asíu.

Þegar KONJAK er notað samhliða léttu mataræði má auka þyngdartap um allt að 60%. Það þýðir að fyrir hvert kíló sem þú missir af eigin rammleik getur þú með hjálp KONJAK misst allt að 1,6 kg.

Glucomannan eru fyrsta náttúrulega efnið sem sérfræðingar Matvælaöryggisstofnunar Evrópu hafa viðurkennt að raunverulega hjálpi við þyngdartap.

Glucomannan eru vatnsuppleysanlegar trefjar sem eru þeim eiginleikum búnar að þær geta dregið til sín 2-300 falda þyngd sína af vatni. Þegar töflurnar leysast upp í maga myndast því massi sem fyllir upp í magann og flýtir fyrir seddu tilfinningu.

Notkun: 2 töflur með stóru vatnsglasi hálftíma fyrir 3 stærstu máltíðir dagsins.

Frekari upplýsingar www.gengurvel.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum, heilsuhillum stórmarkaða og á www.femin.is

KRAFTAVERKA-STÚLKAN ÞURÍÐUR

Lífið ræddi við Áslaugu Ósk, móður Þuríðar sem greindist með æxli rúmlega tveggja ára gömul. Í dag er staða Þuríðar mjög góð.

ÁSLAUG ÓSK HINRIKSDÓTTIR

Mikið rosalega var það fögur sjón áðan þegar ég horfði á Maístjörnuna mína hlaupa allan langa ganginn uppá spítala áðan (bæði upp og niður) Man ekki eftir þeirri sjón.

„Staðan á minni stjörnu er ofsalega góð í dag. Hún fór í rannsóknir í byrjun janúar og kraftaverkin hjá henni halda áfram að gerast og æxlið fer minnkandi," segir Áslaug Ósk Hinriksdóttir, móðir Þuríðar Örnu Óskarsdóttur, níu ára, sem greindist með illvíga flogaveiki og góðkynja æxli í heila 25. október árið 2004, þá tveggja og hálfs árs gömul.

Æxlið getur komið aftur og aftur

„Þetta æxli sem Þuríður er með getur komið aftur og aftur þannig það er alltaf mikill kvíði og stress fyrir hverja myndatöku sem Þuríður fer í þótt hún sýni engar aukaverkanir. Þegar hún greindist aftur í maí árið 2010 ætluðum við einmitt að fara að ljúka þessum kafla í lífi okkar og byrja á nýjum og skemmtilegum kafla en því miður varð það ekki raunin," segir Áslaug.

Þuríður og Áslaug. MYND/LJÓSMYNDIR OG LIST (RUTH ÁSGEIRSDÓTTIR)

Lamaðist hægra megin eftir geislameðferð

„Þuríður fór beint eftir þá greiningu til Svíþjóðar og lagðist undir svokallaðan „gammahníf" sem er geislameðferð og út frá henni lamaðist hún algjörlega á hægri hluta líkamans á einum sólarhring. Hún þurfti í kjölfarið að fara í fimm mánaða sterameðferð sem var hreint helvíti fyrir hana en lömunin gekk til baka. Hún var þá líka farin að fá krampa á hverjum degi aftur en í dag fær hún stöku sinnum krampa. Mér finnst virkilega sárt og erfitt að horfa upp á hana í krömpum en núna erum við bara á fullu að reyna að byggja hana upp líkamlega."

Uppbygging fram undan

„Hún var í fimleikum fyrir áramót hjá Ármanni þar sem fólk gerir allt fyrir hana. Við þurfum bara að nefna það, þá gera þau það. Það er ómetanlegt fyrir hana og okkur. Hún er annars að byrja í sjúkraþjálfun á hestum og strax eftir það förum við norður með hana í sjúkraþjálfun á skíðum. Við viljum hafa uppbygginguna Þuríðar sem fjölbreytilegasta þannig að henni finnist skemmtilegt. Án félagsins okkar, Styrktarfélags krabbameinssjúkra barna, gæti Maístjarnan mín ekki farið í alla þessa þjálfun þar sem þetta kostar mikið og við höfum ekki efni á þessu sjálf. Það er ómetanlegt að hafa svona sterkt félag sem styður við bakið á okkur. Ég vil endilega koma því á framfæri líka að læknar og hjúkrunarfólk sem hafa séð um Þuríði eru gull af mönnum og gera allt til að hjálpa okkur. Við erum kannski ekki alltaf sátt við útkomuna en við komumst alltaf að sameiginlegri niðurstöðu."

HJARTAÐ STJÓRNAR FERÐINNI

Margrét Blöndal nýtur þess að vera með fjölskyldunni og fylgja hjartanu.

„Mín líkamsrækt felst aðallega í því að anda niður fyrir rifbein og vera með hugann á sama stað og líkamann. Ég fer út að ganga, læt eftir mér að tárast yfir fallegri vetrarbirtu og elda með hjartanu," segir Margrét Blöndal fjölmiðlakona spurð hvernig hún eflir sjálfa sig og eigin vellíðan.

„Reyndar geri ég flest með hjartanu því það hentar mér betur en að láta heilann stjórna. Ég tók mataræðið mitt í gegn fyrir tveimur árum og fór að hlaupa. Ég hélt mig á þeirri braut í rúmt ár en svo fór að fjara undan fyrirheitunum. Nú er ég hins vegar lögð af stað aftur, borða þann mat sem er góður fyrir mig og hlakka til að reima á mig hlaupaskóna í vor," segir Margrét.

Þakklát

„Ég á auðvelt með að vera ein með sjálfri mér en nýt þess sannarlega líka að vera með minni dásamlegu fjölskyldu og vinum sem ég þakka fyrir oft á dag. Ég nýt þess að vera til og geri reglulega lista yfir það sem er gott í lífi mínu og hverju ég vil breyta. Sem betur fer er það yfirleitt algjörlega í mínum höndum að stytta breytingalistann, þó það vefjist stundum fyrir mér að hefjast handa.

Ég var svo heppin að fá Mátt athyglinnar, nýju bókina hans Guðna Gunnarssonar, að gjöf og nú er ég lögð af stað í spennandi sjö vikna ferð með dásamlegri frænku minni og ég veit að það verður skemmtilegt ferðalag," segir Margrét.

MYND/RAGNHEIÐUR ARNGRÍMSDÓTTIR

HAMINGJUHORNIÐ

Ásdís Olsen, aðjúnkt við Háskóla Íslands

TILEINKAÐU ÞÉR NÝJAR VENJUR

Góðar venjur veita okkur öryggistilfinningu og frelsi. Það tekur að jafnaði 21 dag að tileinka sér nýjan sið. Gefið hinni nýju venju stað og stund í dagskránni og haldið út í 21 dag, þá ætti hún að vera orðin föst í sessi. Gangi ykkur vel!

ÚTSÖLULOK!

15%
aukaafsláttur
af ÖLLU
í versluninni

útsölulok
SÍÐASTA
útsöluhelgin!!
útsölulok

MARKAÐS-
TORG
mikill
afsláttur

útsölulok

útsölulok

NÝJAR VÖRUR!

15%
afsláttur til
sunnudags

the PIER

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880

MYNDIR/STEFÁN KARLSSON

SKILUR NÚNA ALLT ÞETTA ÖMMU- OG AFATAL

Unnur Steinsson, vörustjóri Lyfju og ein farsælasta sýningarstúlka landsins, situr aldrei auðum höndum en ásamt starfi sínu, áhugamálum og uppeldinu stefnir hún á að opna heimasíðu í ferðaþjónustunni innan skamms. Hún settist niður með Lífinu og rifjaði upp skemmtilegar sögur úr fortíðinni og ræddi það hvernig er að vera amma og ungamamma í senn.

UNNUR STEINSSON

ALDUR? 48

BÖRN? Unnur Birna tuttugu og sjö ára, Steinar Torfi tuttugu og fimm. ára, Vilhjálmur Skúli nítján ára og Helga Sóley fjögurra ára.

BARNABÖRN? Ég er svo heppin að ég á orðið eitt barnabarn, hana Erlu Rún sjö mánaða en svo á ég líka þrjú yndisleg „ská" ömmubörn, systkinin Viktoríu París sex ára, Halldór Maron þriggja ára og hana Lilju Karítas fjögurra ára.

Stefndirðu alltaf á þann stað sem þú ert á í dag eða hefur lífið leitt þig áfram? Ég hef starfað sem vörustjóri hjá Lyfju frá árinu 2005. Starfið felst meðal annars í samskiptum við birgja, verðlagningu og vöruvali verslana Lyfju og Apóteksins, vörutengdum markaðsmálum, útliti verslana, útgáfu tímaritsins Lifið heil svo eitthvað sé nefnt.

Stefna hvers og eins í lífinu getur verið eins margbreytileg og maðurinn er sjálfur og hún getur líka tekið U-beygjur hvenær sem er. Ég hef verið svo heppin að hafa fengið að prófa margt á minni starfsævi þó vissulega hafi það oft tengst svipuðum geira. Ég hef alla tíð haft afskaplega gaman af markaðsmálum og hef sótt mér nám af og til inn í bæði Háskóla Íslands sem og Háskólann í Reykjavík í þeim efnum. Ég starfaði sem flugfreyja til margra ára en fór síðan í markaðsnám og réð mig á auglýsingastofu þar sem ég vann við almannatengsl og markaðsmál. Ég hef einnig rekið eigið fyrirtæki og starfað við ferðaþjónustu þannig að stefnan hefur einhvern veginn alltaf verið í þessa átt. Það er að segja markaðsmál með áherslu á samskipti og góða þjónustu. Síðan er aldrei að vita hvað framtíðin ber í skauti sér.

Þú byrjaðir mjög ung að sitja fyrir og kemst í topp fimm í Miss World árið 1983 – hversu mikið heldurðu að öll þessi sviðsframkoma og reynsla hafi mótað líf þitt og feril? Alveg örugglega helling, þó svo ég hafi nú ekki verið óöruggt ungmenni þá er engin spurning að það sem á eftir kom, sér í lagi hvað starf varðar, þá hafði það áhrif. Ég tók að mér alls konar kynningar, vann við sjónvarp til margra ára, sat fyrir á auglýsingamyndum bæði fyrir innlenda og erlenda aðila og þó að mörgum finnist það ekki merkileg störf þá borga þau alveg saltið í grautinn og vel það. En það sem kannski situr mest eftir eru allar skemmtilegu minningarnar frá þessum störfum, fólkið sem maður vann með og uppákomurnar sem maður lenti í. Það er ómetanlegt.

Þekkt er orðið að þú varst komin þrjá mánuði á leið í Miss World-keppninni og þurftir þar af leiðandi að láta dómnefndina vita þegar þú varst komin í topp fimm, hvað fór í gegnum huga þinn þegar þú varst komin svona langt í keppninni? Ég verð nú að viðurkenna að ég fór nú ekkert í baklás yfir því. Það hafði spurst út þarna í lokin á keppninni að stúlka frá Evrópu myndi vinna og við vorum bara tvær eftir. Ég átti nú ekki von á að Íslandi ynni Stóra-Bretland og var því alveg pollróleg yfir þessu. Mér fannst hins vegar rétt af mér að láta vita hvers eðlis væri hjá mér en hvort að það hafi haft einhver úrslitaáhrif held ég nú ekki. Ég var bara sátt við mig og hlakkaði til að takast á við það sem fram undan var hjá mér.

Upplifðirðu einhverja ókosti við það að verða þekkt andlit? Nei, ég get ekki sagt það, mér þykir alltaf jafn vænt um þegar fólk kannast við mig eða þekkir frá fyrri tíð – spyr jafnvel hvernig gangi með Helgu Sóleyju eða hvernig ömmubarninu dafnar. Við Íslendingar erum eins og ein stór fjölskylda.

Hvaða fyrirsætuverkefni stendur upp úr á ferlinum og af hverju? Ég man að þegar ég var að byrja

Framhald á síðu 9

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
í 24 ár
1988-2012

Áratuga reynsla og rannsóknir
sýna að Slendertone virkar

20 mínútur með Slendertone belti jafngildir 120 uppsetum

Nýtt og enn öflugra

System + fyrir dömur og herra

kr. 29.995,- ▶

KORTER - Ljósm. Jón Páll Vilhelmsson

System+ dömupakki - belti + buxur verð áður kr. 39.995 -

Náðu enn meiri árangri

með meiri brennslu

THERMOBOL
Vinsælasta fitubrennsluefnið okkar er örugg og náttúruleg samsetning af m.a. L-carnitine, grænu te og B-vítamínblöndu og er núna komið án koffíns. 90 hylki
kr. 6.995
Tilboð 2 stk. kr. 9.990

PROMAX DIET
Fyrsti næringardrykkurinn sem inniheldur brennsluefni til að styðja fitulosun og þyngdarstjórnun. 1,2 kg
kr. 7.995
Tilboð 2 stk. kr. 14.990

PROMAX DIET
+
THERMOBOL
kr. 9.995

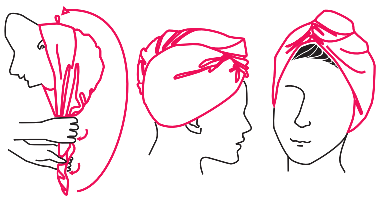
allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
www.hreysti.is

Sama verð um land allt - frí heimsending fyrir utan höfuðborgarsvæðið

SKEIFAN 19 108 REYKJAVÍK SÍMI 568 1717 WWW.HREYSTI.IS OPIÐ VIRKA DAGA FRÁ KL. 10-18 - LAUGARD. 11 - 15

Ég skil núna allt þetta ömmu- og afatal. Ég var nú svo heppin á sínum tíma að búa alltaf í mikilli nálægð við foreldra mína og nutu börnin mín góðs af því. Ég vona að ég nái með tærnar þar sem mamma mín hafði hælana í þeim efnum. Þá verð ég sátt.

... svo ótrúlega þægileg eftir sturtuna eða baðið!



Höfuðhandklæðin frá Sif eru saumuð úr gæðabómull. Létt og þægileg í notkun og henta jafnt síðu sem stuttu hári og dömum á öllum aldri.

Fáanleg í 5 litum

hvítt, ljósbleikt, dökkbleikt, grænt, blátt

Sölustaðir: Sundlaugar á höfuðborgarsvæðinu, Sundlaugin í Borgarnesi, Baðhúsið, Lyfjaver, Reykjavíkur Apótek, Apótek Vesturlands, Minja Skólavörðustíg, Femin.is, HB búðin, Skipt í miðju, Apótekarinn Mosfellsbæ, Mistý, Snyrtivörubúðin Glæsibæ, Litla búðin Akranesi. Lyf og heilsa: Eiðistorgi, JL-húsinu, Kringlunni, Austurveri, Firðinum Hfj. og Keflavík.

Sif höfuðhandklæði

gsm 660 8860
elfursif@internet.is

Nánar um Sif höfuðhandklæði á facebook

LÍFSSTÍLLINN

Áhugamál? Held ég verði að segja að hestamennskan sé stærsta áhugamálið mitt og hefur verið það frá því ég man eftir mér. Hægt er að stunda hestamennsku allt árið og hún er frábært fjölskyldusport. Það er mín skoðun að áhugamál hvers og eins þurfa að falla vel að fjölskyldunni. Ég hef verið svo heppin að öll börnin mín og eiginmaður hafa haft gaman af þessu sporti og eru virkir þátttakendur í þessu með mér. En það er líka fleira sem mér finnst gaman að gera. Við förum á skíði bæði hér heima og erlendis þó ekki sé hægt að líkja þeirri upplifun saman. Við ferðumst einnig mikið innanlands á sumrin og erum dugleg að þvælast um með fellihýsið okkar. Svo gerist ég afar menningarleg á veturna og förum við hjónin töluvert í leikhús með vinahjónum okkar. Svo hef ég allatíð haft óbilandi áhuga á prjónaskap og verð því alltaf að vera með eitthvað á prjónunum.

Hreyfingin? Það er nauðsynlegt að hreyfa sig – hestamennskan getur tekið á en ég lít meira á hana sem heilsurækt fyrir líkama og sál en líkamsrækt í þeim skilningi. Ég er með kort í World Class og fer að jafnaði þrisvar til fjórum sinnum í viku, vel þá frekar að fara í tækjasalinn en fasta tíma. Turninn í Kópavoginum er minn staður.

Veitingastaðurinn? Ég fer ekki mikið út að borða en er mjög hrifin af ítalskri matargerð. Við höfum gert það að sið þegar við eigum miða í leikhúsið að fara út að borða áður. Það eru notalegar stundir með góðum vinum.

Fyrir valinu hafa aðallega orðið staðir í miðbænum, en það er svo merkilegt að sama hversu oft maður prófar einhvern nýjan þá endum við alltaf aftur á sama gamla staðnum sem í okkar tilfelli er Ítaía. Sennilega vegna þess að þar er góður matur og eldaður af mikilli snilld.

Heimasíðan? Heimasíðurnar sem ég fletti dagsdaglega eru sennilega mest fréttasíðurnar mbl. og visir.is. Sjálf er ég svo með í vinnslu heimasíðu fyrir lítið ferðaþjónustufyrirtæki sem við hjónin eigum – 2 Iceland, ef mér gengur vel þá verður sú síða vonandi komin í loftið í lok mánaðarins.

Tímaritið? Tímaritið Lífið heil er í miklu uppáhaldi hjá mér, nokkurs konar lífsstílsblað sem Lyfja gefur út. Það er yfirfullt af skemmtilegum viðtölum, fróðleik, nauðsynlegum upplýsingum sem og því nýjasta í tísku og förðun. Blaðinu er dreift frítt í verslunum Lyfju en einnig er hægt að lesa það á bókasöfnum. Annars kaupi ég mér sjaldan tímarit, þau sem ég hef keypt gegnum tíðina eru yfirleitt erlend tímarit um hús og hönnun og svona eitt og eitt íslenskt ef forsíðuviðtalið er áhugavert, annars flettir maður þessum helstu þegar maður skreppur á hárgreiðslustofuna.

Hvaða snyrtivörur notarðu daglega? Ég legg mikið upp úr góðum kremum og tel að vanda þurfi þegar þau eru valin, húðin er stærsta líffæri líkamans og það ekki sama hvað sett er á hana. Það er mín skoðun að maður á ekki að spara þegar kemur að vali á kremum en það er hægt er að leika sér með alls konar förðunarvörur.

Dags daglega nota ég aðeins léttan farða, smá kinnalit eða sólarpúður og síðan má ekki gleyma aðalgræjunni – maskaranum, ég er mjög vanaföst og nota oftast sama maskarann frá L´Oréal, Beauty.

Framhald af síðu 6

í þessum „bransa“ þá var draumurinn að leika í Coca Cola-auglýsingu, því þær voru alltaf svo flottar og glæsilegar. Sá draumur rættist nú ekki en ég komst nálægt honum þegar ég fékk að auglýsa sykurlausa drykkinn TAB á Íslandi en hann var á þeim tíma í Coca Cola-fjölskyldunni.

Ég held ég verði samt að segja að skemmtilegasta verkefnið sem ég tók að mér var fyrir Mercedes-Benz. Það var haustið 1997, er Ágúst Baldursson fékk það verkefni að gera myndband fyrir Benzumboðið í Þýskalandi til að kynna þessa nýju bíla fyrir heiminum. Fluttir voru inn tveir glænýir Benzar sem hvergi höfðu sést áður. Þeir komu til landsins með tveimur umsjónarmönnum og það mátti enginn sjá þessi herlegheit og var þeim því pakkað inn á milli þess sem þeir voru myndaðir. Það var nánast farið með þá eins og hernaðarleyndarmál. Með mér í þessum tökum var leikarinn Valdimar Flygenring og við hlógum oft og mikið að þessu á meðan á tökum stóð. Þessi auglýsing var tekin upp á einni viku á Suðurlandinu, allt frá Hvolsvelli til og með Hafnar í Hornafirði, þar sem náttúra Íslands er eins stórkostleg og margbreytileg og hún getur verið. Þarna krúsaði maður um á glænýjum og ósýndum Benzum með kvikmyndaþyrlur fyrir ofan sig eins og enginn væri morgundagurinn. Mjög eftirminnilegt enda sérvalið fólk í hverju starfi.

Telurðu fyrirsætuheiminn hafa tekið miklum breytingum frá því að þinn ferill hófst? Ef eitthvað, þá er hann sjálfsagt orðinn fagmannlegri. Það eru margar stúlkur og jafnvel strákar líka sem hafa haslað sér völl erlendis og flest hafa þau byrjað hér heima svo okkar góða fólk sem starfar í þessu fagi er greinilega að vinna sína vinnu vel.

Fylgistu með fegurðarsamkeppnum í dag? Nei, ég geri minna af því nú en áður, en það eru alltaf einhverjar stúlkur sem hringja í mig til að fá lánaða kjóla. Annaðhvort úr kjólasafni móður minnar heitinnar eða einhverja kjóla sem Unnur Birna skildi eftir heima eftir sitt kjólatímabil. Þetta eru yfirleitt stúlkur af landsbyggðinni. Ég hef reynt að gera mitt besta og hjálpað þeim sem ég hef getað. En ég hef ekki horft á eða farið á þessar keppnir í mörg ár.

Eftir að hafa alið þrjú börn; skírt, fermt, útskrifað, krýnt ungfrú heim og svo framvegis, eignaðist þú dóttir 44 ára gömul. Hvernig upplifun var það? Það var stórkostleg upplifun og mikil forréttindi. Það er ekkert sjálfgefið að fæða heilbrigt barn og ég hef verið alveg einstaklega heppin með mína einstaklinga.

Gekk meðgangan vel og fæðingin? Já, hún gekk mjög vel. Þau skipti sem ég hef gengið með barn hef ég gert flest það sem ég geri dags daglega. Það skiptir mestu máli að þekkja sín mörk og kunna að hvíla sig þegar líkaminn segir svo.

Ég myndi kannski ekki mæla með því að allar konur ættu að eignast barn svona seint, það er ekki eitthvað sem maður á að plana. Maður er auðvitað líkamlega best til þess fallinn á aldrinum 20-30 ára.

Eftir 35 ára aldurinn fer líkamsstarfsemin að hægjast og maður er lengur að ná sér í fyrra form eftir fæðingu. Líkurnar eru líka meiri að eitthvað geti verið að eftir því sem maður eldist. Ég er hins vegar sannfærð um að þroski manns til að ala upp og njóta er margfalt betri á þessum aldri en þegar maður er rétt rúmlega tvítugur eins og ég var með mitt fyrsta.

Móðurhlutverkið í dag og þá, er meira um dekur? Ég hef nú allatíð dekrað við börnin mín og mun eflaust halda því áfram um ókomna tíð. Ég nýt þess mjög að eyða tíma með Helgu Sóleyju, hún er skemmtileg og fróðleiksfús, ung kona. Hún eyðir miklum tíma ein með okkur hjónunum og leiðist það ekki. Ég trúi því að hún beri gamla sál og eigi eftir að hugsa vel um aldraða foreldra sína í framtíðinni.

Hvernig tilfinning var svo að verða amma stuttu síðar? Yndislegt í einu orði sagt! Ég skil núna allt þetta ömmu- og afatal.

Ég var nú svo heppin á sínum tíma að búa alltaf í mikilli nálægð við foreldra mína og nutu börnin mín góðs af því. Ég vona að ég nái með tærnar þar sem mamma mín hafði hælana í þeim efnum. Þá verð ég sátt.

Hittist þið mæðgurnar reglulega með dætur ykkar? Já, við hittumst oft og Helga Sóley mín er afar hrifin af litlu frænku sinni. Ég vinn skammt frá heimili Unnar Birnu og kíki því oft á þær mæðgur í hádeginu svo kemur litla fjölskyldan líka oft í heimsókn til okkar í Árbæinn.

Þær eiga tvímælalaust eftir að alast upp saman enda ekki nema fjögur ár á milli þeirra.

Þú ert útivinnandi mamma, amma, eiginkona, hestakona ... hvað gerir Unnur Steinsson þegar hún þarf tíma fyrir sjálfa sig? Hvað er það nú? Ég er ein af þessum ofvirku konum sem þarf alltaf að vera að. Það er svo merkilegt að í gegnum tíðina þá hefur aldrei komið að þessu mómenti að ég þurfi einhvern svona tíma fyrir sjálfa mig.

Kannski hefur þetta leyst af sjálfu sér með hestabröltinu í mér en það kemur fyrir að ég fari ein í útreiðartúr, maður öðlast ákveðna hugarró við það að vera úti í náttúrunni aðeins með sjálfri sér og hestinum sínum.

Eitthvað að lokum? Ég hef ætíð haft það að leiðarljósi að maður uppsker eins maður sáir en eigi samt engu að síður að taka áhættu af til. Maður veit nefnilega ekki hvernig hlutirnir þróast nema láta á þá reyna.

Full búð af nýjum vörum

opið alla daga

AUSTURSTRÆTI 8–10
SÍMI 534 0005

AUGLÝSING: L'ORÉAL KYNNIR

YOUTH CODE FRÁ L'ORÉAL

frábær rakalína sem slegið hefur í gegn í heiminum og yngir húðina á hvejum degi.
Fæst á öllum helstu útsölustöðum.

REVITALIFT REPAIR 10

Frábært rakakrem sem slegið hefur í gegn, með SPF 20, vinnur á 10 öldrunar merkjum húðarinnar í einu, meðal annars af völdum sólar. Fæst á öllum helstu útsölustöðum.

10 GÓÐ RÁÐ TIL AÐ GERA GÓÐA FERILSKRÁ

Gréta Matthíasdóttir, náms- og starfsráðgjafi, er ein þeirra sem fluttu fyrirlestur á framadögum í Háskólanum í Reykjavík á dögunum. Framadagarnir eru árlegur viðburður þar sem háskólanemar og aðrir geta kynnt sér fyrirtæki og aukið þar með líkur sínar á framtíðarvinnu. Gréta fór með LÍFINU yfir mikilvægi góðrar ferilskrár.

1 VERTU MEÐ MARKMIÐ ÞÍN Á HREINU

- Því betur sem einstaklingur skilgreinir sjálfan sig og því betur sem hann setur upplýsingarnar fram í ferilskrá, kynningarbréfi og í viðtali, þeim mun meiri verða líkurnar á því að hann fái starf sem hentar eiginleikum hans og framtíðarsýn
- Góður undirbúningur er lykillinn að velgengni, bæði við gerð ferilskráar og í atvinnuviðtali
- Þú hefur örfáar sekúndur til að ná í gegn!

2 LEGGÐU VINNU Í ÚTLIT OG UPPSETNINGU

- Það eykur líkurnar á að ferilskráin þín verði skoðuð nánar
- Þú getur fundið mörg ferilskrárform í Word
- Gott er að hafa sinn stíl
- Myndin af þér verður að vera GÓÐ
- Það sést hverjir hafa lagt vinnu í ferilskrána sína
- Berðu hugmyndir þínar undir aðra

3 SJÁLFSÞEKKING

Leitið svara við spurningunum:
- Hver er ég? – STYRKLEIKAR
- Hvaða eiginleikum og hæfileikum bý ég yfir?
- Þekking og hæfni úr námi og fyrri störfum eða verkefnum
- Hverju hef ég áhuga á?
- Hvert stefni ég eftir nám?
- Framtíðarsýn – markmið?
- Hvað hef ég fram að færa?
- Ferilskráin á að vera áhugaverð og sönn lýsing á þér!

4 GERÐU ÞÉR GREIN FYRIR VÆNTINGUM FYRIRTÆKJA

Draumastarfsmaðurinn er…
- jákvæður
- sveigjanlegur
- með samskiptahæfni
- vinnur vel í hópi
- fróðleiksfús
- orkumikill – kraftur – snerpa
- snyrtilegur
- samviskusamur
- hefur starfsreynslu
- býr yfir þeirri menntun og þekkingu sem leitað er eftir

Gréta Matthíasdóttir

5 ÞÚ ÞARFT AÐ HITTA STRAX Í UPPHAFI

- Inngangstexti skiptir mjög miklu máli. NÝTTU TÆKIFÆRIÐ VEL!
- Staðreyndirnar tala sínu máli – en það er gott að rökstyðja með dæmum
- Það er þitt að koma með eitthvað meira
- Hvað hefur þú fram að færa og hvernig getur þú rökstutt það?
- Hvað hefur þú fram yfir einhvern annan með sömu menntun?
- Hver er þinn „X-FACTOR“?
- HVERT ER ÞITT ROTHÖGG?

6 MARKAÐSSETTU ÞIG

og ferilskráin er markaðstækið
Ferilskrá er ætlað að:
- vera handhægt yfirlit yfir umsækjandann og þá þekkingu, færni og reynslu sem hann býr yfir
- leiða í ljós hvað umsækjandi getur og hvað hann hefur gert
- koma umsækjandanum í viðtal
- Segðu alltaf satt og rétt frá!
- Ferilskráin er alltaf útgangspunktur í viðtali – þess vegna þarft þú að geta rökstutt og tekið dæmi.

7 ÞÚ ÞARFT AÐ VITA HVERT ÞÚ ERT AÐ STEFNA!

- Hvað skiptir máli og hvað ekki?
- Lagaðu ferilskrána þína að hverju fyrirtæki
- FERILSKRÁIN ER LIFANDI PLAGG!
- fer eftir starfi
- fer eftir einstaklingnum
- er í stöðugri vinnslu
- Ef ferilskráin skilar þér ekki viðtölum, þá þarftu að bregðast við.

8 HÁMARKAÐU UPPLÝSINGAR OG LÁGMARKAÐU TEXTA

- Nafn og upplýsingar
- Inngangur
- Menntun
- Starfsreynsla
- Tölvu- og tungumálakunnátta
- Hæfni og önnur kunnátta
- Annað
- Umsagnaraðilar
- FERILSKRÁIN MÁ EKKI VERA LENGRI EN TVÆR BLAÐSÍÐUR

9 VANDAÐU MÁLFAR OG ALLAN FRÁGANG

- Vel upp sett
- Kjörnuð
- Villulaus
- Gott málfar
- Persónuleg
- ALLS EKKI OF LÖNG
- Láttu lesa yfir!
- Ein villa er einni villu of mikið. Þú þarft að geta staðið við allt sem sett er fram!

10 FERILSKRÁIN ÞARF AÐ VEKJA EFTIRTEKT!

Fer ferilskráin þín í ruslið eða færðu viðtal?
- Ferilskráin á að vekja viðbrögð og kalla á framkvæmd
- Oft fyrstu og einu upplýsingarnar sem atvinnurekandi hefur um þig
- Notaðu tækifærið vel!
- Láttu ljós þitt skína
- Leggðu vinnu í ferilskrána þína
- „You can't get a second chance on a first impression“

AUGLÝSING: VITABIOTICS KYNNIR

VITABIOTICS
WHERE NATURE MEETS SCIENCE

HVAÐA VÍTAMÍN HENTAR ÞÉR?

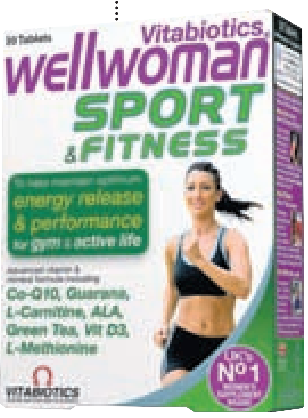
ALLT Í EINNI TÖFLU

Allir geta fundið vítamín við sitt hæfi innan Vitabiotics-línunnar. Vítamínin eru hugsuð á þann veg að fólk geti tekið eina vítamíntöflu sem inniheldur allt sem viðkomandi þarf á að halda. Allar töflurnar eru með sama steinefna- og fjölvítamíngrunninn, þannig að allir fá nauðsynleg grunnvítamín sem líkaminn þarfnast, en hver og ein tegund inniheldur svo alls kyns aukavítamín og bætiefni sem henta þörfum markhópsins hverju sinni. Til dæmis eru til töflur fyrir konur og karla á öllum aldri, heilann og minnið, íþróttafólk, ófrískar konur, börn, konur á breytingaskeiði og svo mætti lengi telja.

Vitabiotics-vítamínin eru þau mest seldu á Bretlandi. Þá hefur fyrirtækið tvisvar sinnum hlotið konunglegu verðlaunin „The Queen"s Awards for Enterprise" í Bretlandi. Einstök vítamín frá Vitabiotics hafa einnig hlotið ýmis verðlaun, til dæmis frá Boots-keðjunni í Bretlandi.

Vitabiotics-vítamínin fást í flestum apótekum sem og völdum dagvöruverslunum eins og Krónunni, Hagkaupum og Fjarðarkaupum.

... á hreyfingu

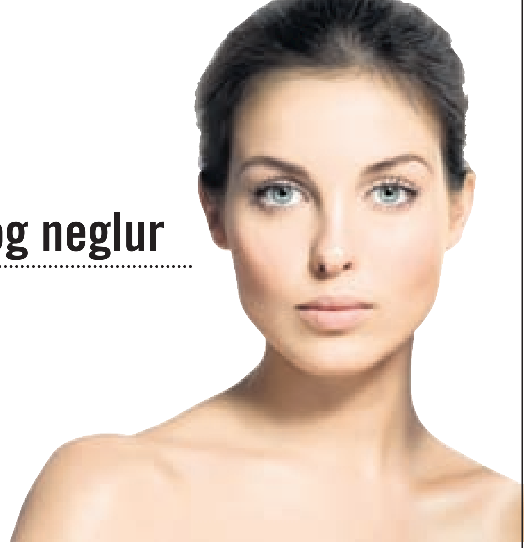


WELLWOMAN SPORT&FITNESS
Næringarþarfir líkamans aukast til muna þegar við hreyfum okkur. Wellwoman Sport&fitness töflurnar innihalda góða samsetningu af mikilvægum næringarefnum sem hjálpa okkur að vernda okkar hefðbundnu næringu svo hún nýtist sem best í kringum æfingar. Mikilvæg samsetning af L-Carnitine og alfa-lípó-sýru getur einnig stutt við líkamlega getu og efnaskipti vöðva líkamans. Vítamínið er einnig gott fyrir þá sem vilja viðhalda alhliða góðri heilsu, þrótti og orkulosun og getur jafnvel gert þér auðveldara að vakna á morgnana.

... alltaf á ferðinni

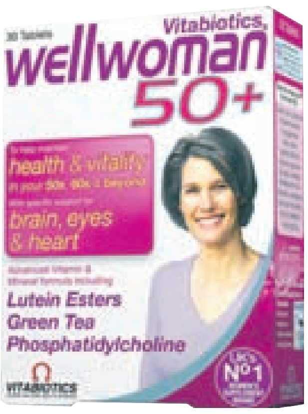
WELLWOMAN
Við konur erum að vonum mjög frábrugðnar karlpeningnum á marga vegu. Því veltir maður fyrir sér hvers vegna við ættum að taka nákvæmlega sömu vítamínblönduna og karlmenn. Wellwoman-vítamínið er blanda af vítamínum og steinefnum í magni og samsetningu, sem er sérstaklega þróuð til þess að henta hinni uppteknu nútímakonu sem er alltaf á ferðinni. Þessi háþróaða vítamínblanda hjálpar þér m.a. að viðhalda heilbrigði húðarinnar, réttri orkulosun og sterku ónæmiskerfi og inniheldur að auki náttljósa- og stjörnublóms-olíur sem hafa góð áhrif á jafnvægi hormóna í tíðahringnum.

... falleg húð, hár og neglur



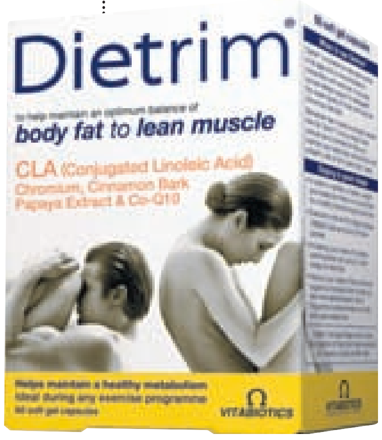
PERFECTIL PLATINUM
Perfectil Platinum er sérsniðið til þess að fága, næra og vernda húðina gegn ummerkjum öldrunar með því að veita kraftmikla og öfluga samsetningu af lífræðilega virkum innihaldsefnum. Þar með talið er hágæða collagen, sólberjafræjaolía ásamt fleiru. Hagstæð næringarsamsetning fyrir húðina er gríðarlega mikilvæg og þjónar jafnvel meiri tilgangi en flest dýr rakakrem þar sem árangurinn næst í gegnum blóðflæðið og þar með frá dýpsta og mikilvægasta hluta húðarinnar. Auk þess inniheldur Perfectil efni sem eru talin nauðsynleg fyrir hársekkina og frumuvöxt, ásamt jurtakrafti sem stuðlar að heilbrigðu útliti.

... á besta aldri



WELLWOMAN 50+
Wellwoman 50+ formúlan inniheldur meðal annars andoxunarefni, D3-vítamín og lútein til þess að styðja við lykilþætti í heilsu kvenna sem komnar eru yfir fimmtugt. Þessu lykilþættir í heilsu kvenna snúa einna helst að hjartavernd, heilastarfsemi og sjón. Vítamínin innihalda að auki öll nauðsynleg vítamín til þess að viðhalda heilbrigðum og athafnasömum lífsstíl.

... línurnar í lag



DIETRIM
Í dag eru í boði á markaðnum margar tegundir svokallaðra brennslutaflna, sumar jafnvel ekki hollar heilsu fólks þegar til lengri tíma er litið. Með Dietrim er farin ögn raunsærri og heilbrigðari leið í áttina að markmiðunum og er vítamínið þróað til þess að hjálpa fólki við að halda heilbrigðum efnaskiptum í líkamanum, samhliða heilbrigðu mataræði og hreyfingu. Dietrim er þróað af leiðandi næringarfræðingum og hefur verið vandlega sett fram til þess að vinna sem best samhliða náttúrulegu efnaskiptaferli líkamans.

› Sjá nánar á visir.is/lifid

www.facebook.com/vitabioticsvitamin

MYNDIR/STEFÁN KARLSSON

STEFNIR AFTUR Á HEIMSMEISTARANN

Hraustasta kona heims, Annie Mist Þórisdóttir, segir galdurinn á bak við velgengni sína byggjast hvað mest á ástríðunni sem hún hefur fyrir íþróttinni. Eins og alþjóð veit vann hún glæstan sigur á heimsleikunum í crossfit í Los Angeles á síðasta ári og ætlar hún sér svo sannarlega að verja titilinn á þessu ári. LÍFIÐ kynnti sér daglegt líf heimsmeistarans.

ANNIE MIST ÞÓRISDOTTIR
ALDUR: 22 ára
STARF: Kennari í CrossFit í CrossFit Reykjavík
HJÚSKAPARSTAÐA: Í sambandi með Frederik Ægidius

Hefur stóri draumurinn ræst? Ég veit það nú ekki alveg, en það er búið að vera mjög skemmtilegt eftir leikana. Ég hef ferðast mikið með Reebok og upplifað ýmislegt en alltaf er best að koma heim aftur.
Hvernig tilfinning er það að vera heimsmeistari og hvernig fórstu að því að ná svona langt? Það er fyrst og fremst agi, ákveðni, miklar æfingar og ánægjan af því að æfa. Það er einfaldlega það skemmtilegasta sem ég geri.
Er markið sett á að verja heimsmeistaratitilinn? Já, það er markmiðið verða fyrst til þess að vinna titilinn tvisvar sinnum!
Hvernig lítur æfingaprógramm vikunnar út hjá heimsmeistara? Það er allur gangur á því en að meðaltali æfi ég í tvær til fjórar klukkustundir á dag, stundum tek ég tvær æfingar. Fyrri part dagsins tek ég létta tækniæfingu í ólympískum lyftingum, fimleikatækni og stutt wod, sem er æfing dagsins í crossfitinu. Seinnipartinn tek ég svo einhverjar styrktaræfingar og lengra wod.
Stundarðu íhugun eða annað slíkt til að vega upp á móti öllum líkamlegu átökunum? Inn á milli já. Þetta hljómar kannski furðulega en þegar styttist í mót þá nota ég stundum eins konar skynmyndir og sé fyrir mér hlutina eins og ég vil gera þá. Einnig fer ég yfir það í huganum og plana hvernig ég vil að æfingarnar gangi fyrir sig.
Hvað gerirðu til að dekra við kroppinn? Ég passa mig fyrst og fremst á því að teygja vel eftir æfingar. Þegar ég á hvíldardaga þá fer ég stundum á stutta æfingu þar sem ég hita bara upp og teygi, inn á milli fer ég svo í klakaböð sérstaklega ef ég hef verið á löngum og erfiðum æfingum. Einnig fer ég til Einars Axelssonar í nudd, helst tvisvar til þrisvar í mánuði. Svo slaka ég bara á fyrir framan sjónvarpið inn á milli!
Hvernig er matseðillinn á venjulegum degi?
Morgunmatur; Fjögur egg, skinka, tómatar = eggjahræra.
Milli mála: EAS-próteindrykkur eftir æfingu.
Hádegismatur; Yfirleitt fæ ég mér Nings í hádeginu og þá eggjanúðlurnar með miklu af sambal.
Milli mála; Prótíndrykkur eftir æfingu plús hleðslur.
Kvöldmatur; Yfirleitt verður fyrir valinu kjúklingur eða annað kjöt.
Kvöldsnarl; Ég narta svolítið á kvöldin en reyni nú samt að halda því í lágmarki og fá mér ávexti og grænmeti.
Hvað færðu þér þegar þig langar í eitthvað gott? Dökkt súkkulaði allt of oft! Annars á ekta svindldögum finnst mér unaðslegt að fá mér ís og súkkulaðiköku.
Uppáhaldsmaturinn þinn? Mexíkóskur, þá sérstaklega quesadillas!

HairMaker®

Kraftaverkin gerast enn

KOMDU, SJÁÐU OG UPPLIFÐU

Kíktu til okkar sunnudaginn 5.febrúar og prófaðu undraefnið HairMaker® undir leiðsögn Baldurs Rafns Gylfasonar hágreiðslumeistara.

Eplið hárstofa, Borgartúni 26
milli 11:00 og 13:00
Kompaníið hárgreiðslustofa, Turninum Smáratorgi
milli 14:30 og 17:00

HairMaker® gerir hárið 8 sinnum þykkara með náttúrulegum bómullar trefjum án óæskilegra gervi- og aukaefna. Það kemur í 5 náttúrulegum litum sem hægt er að blanda saman ef þörf er á. Það verndar náttúrulegt jafnvægi hársins og húðarinnar.

HairMaker® hentar bæði dömum og herrum. Um það bil 50% kvenna verður fyrir tímabundnu hárlosi einhvern tíman á ævinni. Orsakirnar geta verið mismunandi; veikindi, þungun, ættgengt hárlos, stress, sjálfsofnæmi o.fl. Í Skandinavíu eru 4 af hverjum 10 karlmönnum með skalla eða vandamál tengdu hárlosi. Arfgengt hárlos er vel þekkt meðal karlmanna og kemur oft fram fyrir þrítugt.

Söluaðilar HairMaker® á Íslandi eru:
Amber Hárstofa - Arte Rakarastofa - Beauty Bar - Dizo - Eplið Hárstofa - Gallerí Hár - Hár-Ellý - Hárkompan - Hárstofa Viktors - Hársnyrting Sveinu - Herramenn Rakarastofa - Kompaníið -Medúlla - Salon Reykjavík - Skipt í Miðju - Stjörnuhár - Zone

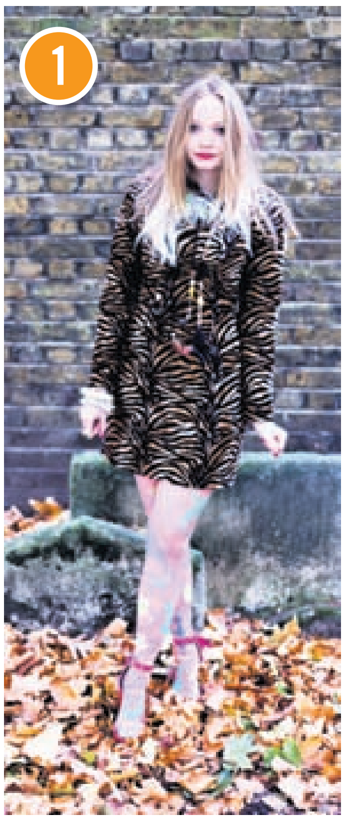
bpro
umboðsaðili HairMaker® á Íslandi

kíktu á okkur á facebook
HairMaker® á Íslandi

3 BEST KLÆDDU KONUR ÍSLANDS

HIÐ AUGLJÓSA ER ALDREI SKEMMTILEGT

„Að vera fallega klæddur er að mínu mati það að laga tískuna að sínum eigin persónulega stíl og skapa þannig eitthvað nýtt í samhengi við sjálfan sig. Lausnin er ekki eltast við allar nýjungarnar heldur að endurskapa ríkjandi tísku á sinn persónulega hátt! Hið augljósa er aldrei skemmtilegt og það er ekkert raunverulega fallegt nema það komi að einhverju leyti á óvart,“ segir Linda Björg Árnadóttir, hönnuður og fagstjóri fatahönnunardeildar Listaháskóla Íslands og einn af álitsgjöfum LÍFSINS, við valið á best klæddu konum landsins.



SAGA SIG LJÓSMYNDARI

„Ótrúlega ævintýralegur og fallegur fatastíll sem blandast oft í óborganlega skemmtilegar og fallegar litasamsetningar.“

„Saga hefur sitt eigið fegurðarskyn sem hún er óhrædd að sýna.“

„Hún klæðir sig fallega og skemmtilega.“

HUGRÚN DÖGG ÁRNADÓTTIR, VERSLUNAREIGANDI OG HÖNNUÐUR

„Hugrún er alltaf klædd í litrík, skemmtileg og falleg föt.“

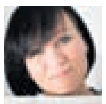
„Hún gleður fólk í kringum sig með klæðaburði sínum. Hún hefur náð að skapa eigin stíl sem kemur sterkt fram í skónum sem hún hannar.“

DORRIT MOUSSAIEFF FORSETAFRÚ

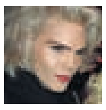
„Hún klæðir sig alltaf rétt við hvert tækifæri, er klassísk en sýnir líka tískustraumana.“

„Dorrit er ávallt vel klædd. Hún hefur klassískan stíl og fer vel með hann.“

ÁLITSGJAFAR


Linda Björg Árnadóttir, hönnuður og fagstjóri fatahönnunardeildar Listaháskóla Íslands.

Steinunn Sigurðardóttir fatahönnuður


Ísak Freyr Helgason förðunarmeistari og stílsti

Svana Friðriksdóttir sjálfstætt starfandi almannatengill

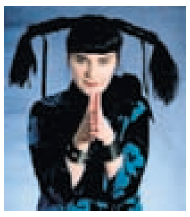
EINNIG NEFNDAR

Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir hönnuður
„Mér líkar rokkaða elementið í henni, sjúklega töff alltaf á því.“
„Hrafnhildur fer sínar eigin leiðir og sker sig úr fjöldanum vegna frábærrar samsetningar á fatnaði.“

Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands
„Ein glæsilegasta og flottasta kona landsins. Hún er komin á níræðisaldur og er alltaf jafn smart. Mig dreymir enn þá að eiga kóngabláan kjól eins og hún.“

Elísabet Davíðsdóttir fyrirsæta
„Er alltaf í rosalegum stykkjum þegar maður hittir hana.“

Svala Björgvinsdóttir tónlistarkona
„Alltaf í rosalega litríkum og gleðilegum fötum og blandar skemmtilega „vintage“ frá ákveðnum áratugum saman.“



Ragnhildur Gísladóttir tónlistarkona
„Ragnhildur pælir í öllu þegar hún setur saman útlitið: dressi, förðun, flottu hári og æðislegum skartgripum. Hún klikkar aldrei!“

Brynja Nordquist flugfreyja
„Hvar og hvenær sem ég hitti hana er hún einstaklega vel klædd og ber með sér einstakan þokka.“

Elsa Yeoman, forseti borgarstjórnar
„Forseti borgarstjórnar lætur tískuna ekki hafa áhrif og þar með býr hún til sinn eigin stíl.“

Andrea Maack listakona
„Andrea er glæsileg og smekkleg og óhrædd við að vera öðruvísi.“

Friðrika Hjördís Geirsdóttir sjónvarpskokkur

Marta María Jónasdóttir fjölmiðlakona

Katrín Hall dansari

Edda Andrésdóttir fjölmiðlakona

Gallajakki 5.990,-

Toppur 3.990,-

Peysa 4.590,-

Gallavesti 8.990,-

Blússa 4.990,-

Toppur 4.990,-

NÝJAR VÖRUR
VOR 2012

VERO MODA®
KRINGLAN-SMÁRALIND | FACEBOOK.COM/VEROMODAICELAND |

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!

Servida BESTA · FRONTERA · Globus · LINDSAY · GUÐJÓNÓ · Garri · Kjötsmiðjan · SD · PERLU KAUP · Ekran · MARLAND · Kaffitár · BAKKUS · Lambhagi · ÍSFUGL · HUMARSALAN · FASTUS · Gull

Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is

NÝTT PAR

Höskuldur Ólafsson, doktorsnemi í heimspeki og fyrrum meðlimur hljómsveitarinnar Quarashi, og þjóðfræðingurinn og rithöfundurinn **Bryndís Björgvinsdóttir**, sem hlaut Íslensku barnabókaverðlaunin 2011 fyrir bók sína Flugan sem stöðvaði stríðið, eru nýtt par.

FLUTNINGAR FRAM UNDAN

Hafdís Huld söngkona er upptekin við að undirbúa flutning úr einu húsi í annað þessa dagana með unnusta sínum, tónlistarmanninum Alisdair Wright. Parið, sem er að gera upp hús í Mosfellsdalnum, stefnir á að flytja inn eftir tvær vikur. Á milli þess sem þau mála og standsetja nýja heimilið undirbúa þau tónleika sem fram fara á Gljúfrasteini á Safnanótt 10. febrúar næstkomandi.

HELGARMATURINN

Chloé Ophelia og Árni Elliot búa í Frakklandi um þessar mundir en þau halda úti ástríðufullu matarbloggi þar sem þau elda ódýra og einfalda rétti.

INNBAKAÐUR ASÍSKUR LAX, MEÐ WASABI-KARTÖFLUMÚS OG WOK-GRÆNMETI – FYRIR TVO

LAX

280 g laxasneiðar
stór laukur, gróft skorinn
4 msk. tamarin-sojasósa (hægt að nota venjulega)
Sesamfræ
Svartur pipar
Ferskt kóríander
Ferskt engifer
Sushi-engifer

Steikið laukinn upp úr ólífuolíu og sojasósu þangað til hann verður glær, bætið svo við sesamfræjum og engiferi.
Setjið laxinn í álpappír og marineringu ofan á ásamt nokkrum sneiðum af sushi-engifer og ferskum kóríander. Pakkið honum svo inn og setjið í ofn á 180°C í um 15mínútur.

MÚS

4 stórar kartöflur
Salt og pipar
Smjör
Mjólk
Wasabi

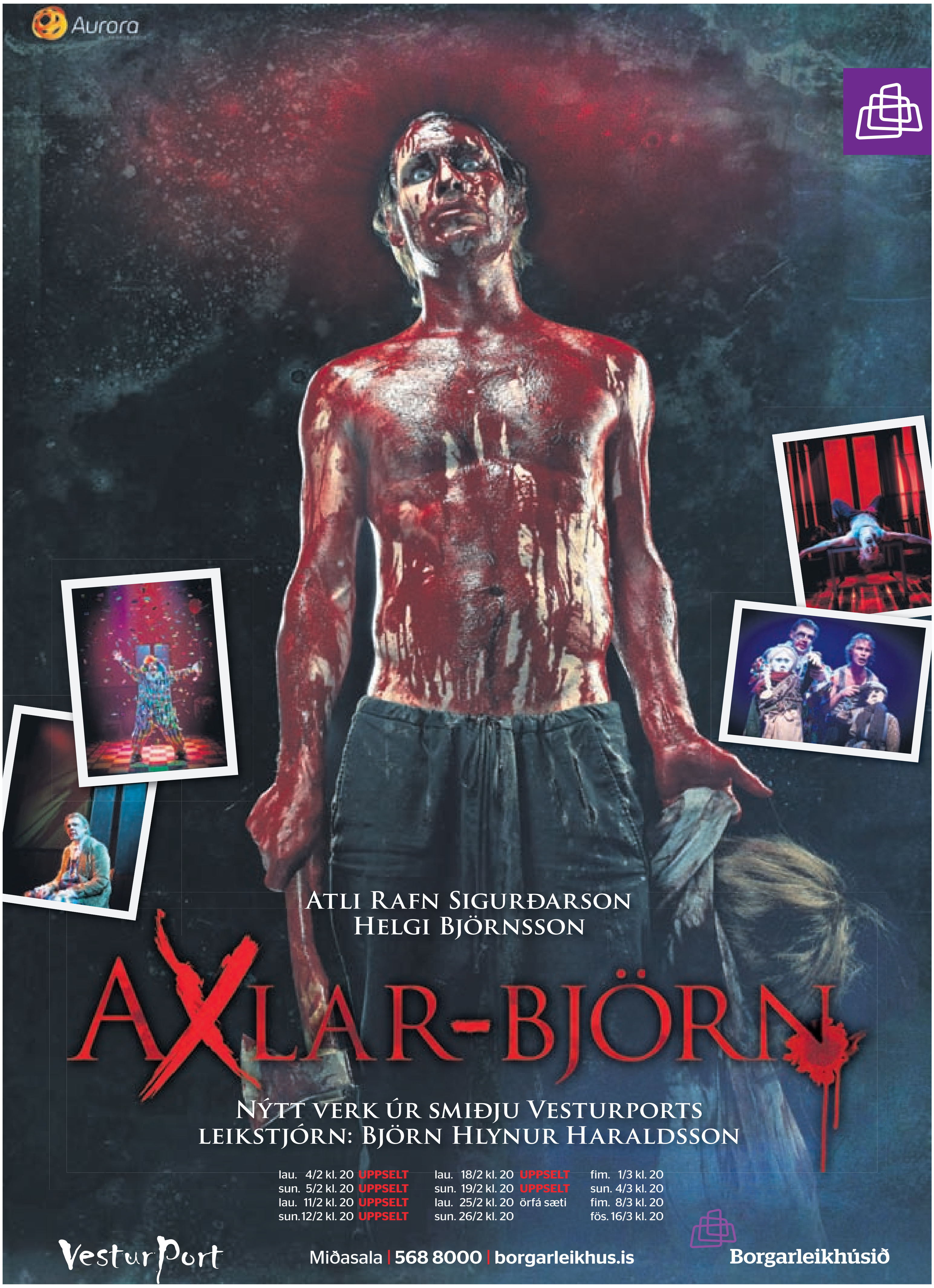
Sjóðið kartöflurnar, skrælið og stappið með smjöri og smá mjólk. Bragðbætið með wasabi eftir lyst, sama með piparinn.

GRÆNMETI

Paprika (í hvaða lit sem er)
Strengjabaunir, handfylli
Stór gulrót – skorin í þunna strimla
Lítið zuccini – skorið í þunna strimla (má sleppa)
Sesamolía
Tamarin-sojasósa

Setjið blöndu af niðurskornu grænmeti í wok-pönnu (eða djúpa pönnu) með smá vatni og smá sojasósu. Látið blönduna sjóða í um 3 til 4 mínútur eða þangað til vatnið hefur gufað upp. Bætið sesamolíu við og meira soja og steikið í nokkrar mínútur.

Hér má fylgjast með matarbloggi parsins:
www.greedylittlegirls.com



Kynning - auglýsing

Leiðin að nýju og betra lífi

Fjölmiðlakonan Jóhanna Vilhjálmsdóttir fer með hóp á tveggja vikna detox-námskeið í Póllandi um páskana. Heilbrigður lífsstíll og hollt mataræði verður í fyrirrúmi og persónulegar þarfir og ráðgjöf höfð að leiðarljósi.

Detox-meðferðin er alveg einstök og þeir eru ófáir einstaklingarnir sem ég hef fylgst með öðlast nýtt líf í gegnum hana. Þarna stíga margir nefnilega fyrstu skrefin og fá hvatningu og þekkingu til að halda áfram leiðina til heilsueflingar. Sjálf hef ég farið í þessa meðferð og það var í raun hún sem sparkaði mér almennilega af stað til breytingar á mínum lífsstíl,“ segir Jóhanna Vilhjálmsdóttir sem bregður sér í hlutverk fararstjóra á tveggja vikna detox-námskeiði á hótel Elf nálægt Gdansk í Póllandi um páskana. Námskeiðið hefst 31. mars.

Jóhanna Vilhjálmsdóttir

Að sögn Jóhönnu verða þar í boði detox-námskeið og önnur námskeið sem henta eldra fólki eða þeim sem eru að jafna sig eftir veikindi.

„Fjölbreytni verður í fyrirrúmi og persónuleg ráðgjöf höfð að leiðarljósi,“ upplýsir hún og getur þess að á hótelinu sé flott spa-aðstaða, sundlaug, heitir pottar, gufuböð og klefi með infrarauðu ljósi. „Nudd og snyrtiþjónusta öll er á gjafverði og svo förum við í útsýnisferðir til Gdansk og í nágrenni hótelsins sem er í þjóðgarði við vatn á dásamlegum stað.“

Jóhanna mun vinna náið með Dr. Agnesku Lemanzic lækni, sem margir Íslendingar ættu að þekkja frá meðferðum Jónínu Ben á sama hóteli.

„Við Jónína erum vinkonur og hún ætlar að munstra mig inn í þetta nýja hlutverk í Póllandi“ segir Jóhanna brosandi og segist hlakka mikið til ferðarinnar, enda mikil áhugamanneskja um hvernig hægt sé að fyrirbyggja menningarsjúkóma.

„Mín ástríða snýst um að fræða fólk um hvað það getur raunverulega haft mikil áhrif á heilbrigði sitt og líðan,“ segir hún og nefnir sem dæmi að hún komi til með að halda fyrirlestra um áhrif mataræðis á krónískar bólgur í líkamanum.

„Ég mun fjalla um hvernig visst mataræði getur ýtt undir bólgur á meðan annað hjálpar okkur að vinna gegn þeim. En rannsóknir leiða æ betur í ljós að bólgur eru undirliggjandi þáttur í fjölda sjúkdóma,“ bendir hún á og bætir við að í boði verði fjöldi annarra fyrirlestra sem geti breytt lífi fólks til lengri tíma.

Falleg náttúra er allsráðandi í nágrenni hótelsins. F05010212 DETOX

- Bókið flug til Gdansk 31. mars og heim 14. og 15. apríl.
- Rúta fer frá flugvellinum á hótelið í Gdansk kl. 20.00 um kvöldið.
- Þeim, sem að lenda á öðrum tíma, er bent á að hafa samband við Jóhönnu og hún lætur sækja þá.
- Skráning og upplýsingar eru hjá johanna.vilhjalmsdottir@gmail.com eða í síma 899-1130
- Verð er 160.000 kr. Innifalið í því er: tvær vikur hótel, fullt fæði, einkaráðgjöf hjá lækni og sérfræðingi, hreyfing, kvöldvökur og skemmtidagskrá.

- Iceland Express býður sértilboð til Kaupmannahafnar fyrir þá sem ætla á detox-námskeið í Póllandi.
- Hægt er að bóka sig áfram til Póllands, til dæmis með SAS eða Wizz Air. Sjá sas.com og wizz.com.

Iceland Express
með ánægju

Á hótelinu er fyrsta flokks spa-aðstaða, sundlaug, heitir pottar, gufuböð og klefi með infrarauðu ljósi.

Í form á 40 dögum

Grand Hótel
4. febrúar
kl. 15.00

Við bjóðum þér á ókeypis fyrirlestur Jónínu Ben

Boðið verður upp á ávexti og grænmeti og kynntar ýmsar heilsuvörur.

Fyrir og eftir Detox.
Fólk segir sínar sögur.

Lilja Sólrún Halldórsdóttir
les úr bókinni sinni.
"Er lítið mein yfirtók líf mitt"

Lærðu að hægja á öldrun, fyrirbyggja og draga úr lífsstílssjúkdómum.

NORDICHEALTH

BÍLAR & FARATÆKI

DODGE Ram 2500 larime (46"). Árgerð 2007, ekinn 10 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.390.000. áhvl. 5.300.000 kr. Rnr.221402.

Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

CITROEN Berlingo sendibíll. Árgerð 2004, ekinn 117 Þ.KM. NÝ TÍMAREIM VISA RAÐGR. Í 36 MÁN. Verð 670.000. Rnr.103199.

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

M.BENZ S 350. Árgerð 2006, ekinn 40 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 8.280.000. Umboðsbíll! Rnr.154492.

Höfðabílar
Fosshálsi 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
Óskum eftir bílum á söluskrá og á staðinn
www.hofdabilar.is

VW Touareg 2 V6 3.6, árg. 2/2008, ek. 52þ.km, 281hö, leður, lúga omfl, nýleg heilsársdekk, Eyðslugrannur og topp eintak, Ásett verð 5960þús.kr, Rnr 116258, 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

TOYOTA
Baldursnes 1 Akureyri
Sími 460 4300
www.toyotaakureyri.is

TOYOTA Land Cruiser 200 VX. 1/2008, 78 þ.km, dísel, sjálfskiptur, 7manna, leiðsögukerfi, bakkmyndavél,sóllúga, dráttarkrókur, o.fl.. Verð 11.400.000. Ath skipti á ód.Rnr.116426.

TOYOTA Land Cruiser 150. 12/2010, 22 þ.km, dísel, sjálfskiptur, dráttarkrókur. Verð 8.690.000. Ath skipti á ód. Rnr.121626.

TOYOTA Land Cruiser 150. 12/2010,34 þ.km, dísel, sjálfskiptur, dráttarkrókur. Verð 8.590.000. Ath skipti á ód. Rnr.121649.

TOYOTA Land Cruiser 120 GX. 1/2008, 53 þ.km, dísel, sjálfskiptur, Webasto, bakkskynjarar, dráttarkrókur. Verð 6.380.000. Rnr.208034.

MMC Pajero intense 3.2. 10/2009, 57þ. km, dísel, sjálfskiptur, 7manna. Verð 6.490.000. Ath skipti á ód.Rnr.116407.

TOYOTA Hiace 4wd 2.5 9 manna. 6/2008, 87 þ.km, dísel, 5 gírar. Verð 3.690.000. Ath skipti á ód. Rnr.121610.

SUZUKI Grand Vitara 2.0. 12/2010, 26 þ.km, bensín, 5 gírar. Verð 3.890.000. Ath skipti á ód. Rnr.121655.

TOYOTA Land Cruiser 100 VX 35". 10/2006, 72 þ.km, bensín, sjálfskiptur, bakkmyndavél, lækkuð hlutföll, driflás að aftan, 7manna, topplúga. Verð 6.700.000.Ath skipti á ód. Rnr.116518

Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opið virka daga 9-18,

Bílar til sölu

Renault Megane árg. '98, ek. 166 þkm. V.95Þ. Nýsk'12. Uppl. 662 2882.

Isusu Trooper 11/02. Disel, 7manna. ssk, ekinn 190þús., flottur bíll í toppstandi. v. 1280þús. uppl. i s. 864 8338.

Skoda Octavia '05 ekinn 126þ ný nagladekk og skoðaður '13. s.8248686 1150þ

Ford Escape Limited 4X4DR '05. 3L bensín. Ek. 65 þús. Skoðaður 2012. V. 1.100 þ. gera tilboð. S. 616 2597.

Citroen picasso XSAPO, árg. '05. og níu mán. Ek. 115 þkm. 5. gíra, sk. 12, vetradekk. Tilboð 650 þ. Uppl. 616 2597.

M Bens 10/95 E.230. Snyrtilegur vel með farinn og topp þjónustaður. Ekinn, 260þús.km. V.780þús. uppl. í s. 864 8338.

Opel vectra árg.'99, nýsk.'13, ekinn 132þús., ný tímareim, sjálfsk, vetradekk, cd, verð 490þús. tilboð 350þús. Uppl. í s. 777 9200.

Lincoln Navigator Elite Long '08. Flottasta gerðin. Ek. 65þús. Svartur innan og utan. 1 eigandi. Smurbók. Verð: 5,95 m. Uppl. Styrmir 895 9974.

SAAB 9000 árg.92 ek 137 þús. þarfnast smáviðgerðar. Tilboð. Uppl í síma 8603592

Musso 2,3 árg. 2001 leður ný dekk 188,000km sim 896 0885.

Suzuki Vitara, árg. '99, sjálfsk, diesel, skoðaður 2013, ek. 170þús., 1 eigandi frá upphafi. Ath. skipti á ódýrari fólksb. Uppl. s: 867-1112.

Til sölu Nissan Almera '99. Ek., 147þ. sjálfss., ný sk. '13. Verð 330þús. 868 8565.

Til sölu Toyota RAV 2wd. árg. '02, er með bilaða vél. Nýsk. nýtt í bremsum og ný dekk. V. 300 þ. S. 892 7942.

Nýsk. VW Passat highliner, 01.06 Ek. 126 þús. km. Sjáfsk. Verð 2.070 þús. Uppl. í síma 660 4473.

0-250 þús.

TILBOÐ 140 ÞÚS!!!
FORD ESCORT 1,6 árg. '97 ek.132 þús,5 gira beinskiptur,4 dyra sedan,skoðaður 12,vetrardekk,ágætis bíll sem kemur manni á milli staða!,ásett verð 280 þús TILBOÐ 140 ÞÚS! s. 841 8955.

TILBOÐ 245þús
Til sölu Houndai Asccent árg. '99 Beinsk. 1,5 vél 5 dyra, grásans. ek. 191þús sk. '12. Neld vetrardekk. Verð 245þús. ath kortalán gsm 868 2352.

Kóngablár Toyota Corolla 97' árgerð. Billinn er flottur 4 dyra, nýbúið að skipta um púströr og bremsurör en þarfnast smá viðgerðar . Verð 200 þús. uppl. í síma 846-4845.

250-499 þús.

TILBOÐ 350 ÞÚS!
Ford focus station árg. '99 ek.170 þús, skoðaður 12 ,beinskiptur, vetrardekk,dráttarkrókur, góður bíll ásett verð 490 þús. TILBOÐ 350 þús! S.841 8955.

500-999 þús.

Corolla árg. 03 e. 154 þ. Glæný dekk. Verð 960 þ. Uppl. í s. 8209022 e. kl. 17.

1-2 milljónir

Benz E 280 cdi 1.390.þ
Til sölu Mersedes Benz E 280 CDI Dísel Avantgerde árg. '07/2004 ssk. eyðir ca 8.l/100 einn með öllu, hann er ek. 510.þ km. allur ný yfir farin ný skoðaður og fæst á 1.390.þ stgr. topp viðhald Uppl. í síma 896-5290.

Bílar óskast

!!! 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 691 9374.

Óska eftir sjálfsskiptum Toyota Yaris
Óska eftir sjálfsk. Yaris, gegn yfirtöku láns eða með litlili útborgun. Ekki eldri enn 2005.
Uppl. s. 663 3313

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA - SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Lyftarar

Galvaníseraðir snúningar á 1,5 - 2,5t lyftara. Með snigildrifi og góðri bremsun. ISO class 2 Fjaðrabúðin Partur 567-8757

Bátar

BÁTAR OG BÚNAÐUR
SKIPASALAN

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

Varahlutir

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

VW - Skoda - Varahlutir

Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá '02 Kaupum bíla til niðurrifs og uppgerðar. Bílabúið, Kaplahrauni 11 220 hfj. S. 534 1045.

Varahlutir, dekk og felgur á ýmsa bíla. Dráttarbeisli í Primera '98, Elantra '98, Almera '98 Legacy '98, carisma'98. S. 896 8568.

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

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.

Partasalan SU-MI Smiðjuvegi 11. Hyundai Sonata '97, Accent '01, Impreza '99 og felicia '99, Peugeot 306 '99, 206 og 406 ST. Almera '97, Ford 250 '99, Megane 01. Vectra '98, Astra '97, Corsa '98, Baleno '98. Kia Rio '02. Benz 230 '97. Kaupi bíla til niðurrifs. sími 661 5270.

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. 12-16

Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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.

Garðyrkja

Trjáklippingar og önnur garðvinna. Panntanir og upplýsingar í síma: 866-9807 Kristín.

Bókhald

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

Málarar

Málarameistari
Jón Ingvar Garðarsson málarameistari tilboð - tímavinna s. 896 6148.

Tek að mér alla alhliða málningarvinnu. Hörkuduglegur og sanngjarn í verði. Endilega hafið samband í síma 6607601 eða e-mail vidirv@simnet.is Víðir Víðisson

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Hreinsa þakrennur og tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. í s. 847 8704 eða manninn@hotmail.com

Tölvur

Nudd

Slökunarnudd rvk 101. Tel. 857 0740.

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

Ódýrt blek og tóner
Í alla prentara
Opið Skútuvogi 1 frá 9-18 virka daga
Prentvörur
Sími 553 4000

4 innihurðir, ískápur. Hyundai H100 árg. '95 selst ódýrt uppl. 697 5850.

ÓDÝR HEIMILISTÆKI
Ískápar, þvottavélar, þurkarar, 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

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

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

Staðgreiðum gull, demanta og úr.

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is

Upplýsingar í síma 661 7000.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun

ÚTSALA
30 - 80 afsl.

KORSELETT
Small med large xl
Áður 14.995
3.995

KJÓLL
Small med large xl
Áður 8.995
2.995

EGG
Með hraðastilli
Áður 3.995
995

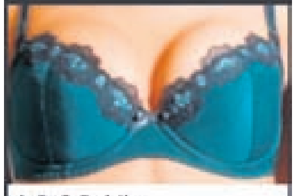
ÞRÁÐLAUST EGG 7 stillingar - Vatnshelt
Áður 11.995
3.995

HÖFRUNGUR F/ PÖR þráðlaus - 7 hraða
Áður 9.995
3.995

TITRARA SETT fyrir pör - 5 hlutir
Áður 14.995
5.995

Rómantik.is
Hverfisgötu 62 Rvk. S: 586-8500
(Horninu á Frakkastíg)
Opið: Virka daga 12-20
Laugardaga 12-18

TILBOÐ PUSH UP - STAKAR STÆRÐIR



A, B, C, D skálar.
Á ADEINS 2.500 kr.
Misty - fyrir allar konur
Misty Laugavegi 178, s: 551 3366
www.misty.is
Vertu vinur

bathmate
Bathmate er nú með CE vottun!
Meiri stinning, kraftur og lengri limur ásamt tip top reðurheilsu!
Pantana & upplýsingasími
849 0698
www.bathmate.is

TILBOÐ
Flottir dömuskór úr leðri, skinnfóðraðir í gráu, svörtu og rauðu. TILBOÐSVERÐ: 3.500.- Meðan birgðir endast. Misty skór Laugavegi 178 s: 5512070 Opið: 10 - 18 virka daga, lau 10-14.

Ýmislegt

Málverk til sölu Þrjú olíumálverk eftir Karenu Agnete og eitt eftir Gunnlaug Blöndal. Sími 8257930.

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Fæðubótarefni

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

Nudd

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

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

HEIMILIÐ

Dýrahald

Gefins heimilis kettlingar, kassavanir og farnir að borða Uppl. í S: 561 6679.

ENGLISH SPRINGER SPANIEL Hvolpar til sölu. S. 896 9478 Gunnar.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Herbergi í miðbæ Reykjavíkur húsgögn fylgja verð 48þ. Uppl. í s. 895 0482.

Stúdíó-stúdíóherbergi með aðgengi að öllu. Hverfi 105. Allt innifalið. Uppl. í s. 776 5441.

Bílskúr til leigu í vesturb. Kópav. 30 þ. á mán. Rafm. og hiti innifalið. Uppl. 849 7209

Vantar þig íbúð á leigu í Reykjavík? Kíktu á skyggnisbraut.is eða hringdu í síma 660-1794.

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

Atvinnuhúsnæði

Dalvegur, Kópavogi
Til leigu 75fm jarðhæð á góðum stað við Dalveg í Kópavogi. Uppl. í s. 696 8054

Geymsluhúsnæði

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

Enjoy Life Your Way

Vertu þinn eigin herra í lífinu. LR health & beauty System Stærsta MLM fyrirtæki evrópu. S. 568 8977 eða 773 6099

Veitingahús Nings - Framtíðarstarf

Veitingahús Nings óskar eftir vaktstjóra í fullt starf.

Unnið er á 15 daga vöktum.

Skilyrði: starfsmaður þarf að hafa góða þjónustulund, vera röskur, 20 ára eða eldri og íslenskumælandi. Áhugasamir setji inn umsókn á www.nings.is

NÓATÚN

Laus er til umsóknar staða matráðs í verslun Nóatúns í Nóatúni 17. Vinnutími er virka daga 8-16. Góð laun í boði fyrir aðila með reynslu og metnað í starfi. Hægt er að sækja um starfið á www.noatun.is

SÖLUFÓLK!
Ég er með frábært tækifæri handa ykkur. Hentar fólki á öllu aldri! s. 841 1448.

Handflakari óskast.
Vanur handflakari óskast til starfa sem fyrst. 2 vanar konur óskast til starfa vanar beinhreinsun og til almennra fiskbúðarstarfa. Vinnutími c.a. 7.30-15.30. Umsóknir skal senda á kristjan@fiskikongurinn.is eða Kristjan 896 0602 Fiskikóngurinn Sogavegi 3.

Atvinna óskast

Bifvélavirki með mikla og góða reynslu óskar eftir vinnu getur byrjað fljóttlega uppl.í s 6125060 eftir kl 16

Námskeið

STANGVEIÐIMENN ATHUGIÐ

Nýtt námskeið í flugköstum í TBR húsinu Gnoðavogi 1 .
Hefst sunnudaginn 5. febrúar kl. 20:00.
Kennt verður 5 - 12 - 19 - 26 febrúar.
Við leggjum til stangir, skráning á staðnum, gegn greiðslu **(ekki kort)** mætið tímanlega munið eftir inniskóm.

Verð 13.000 kr enn 11.000 kr til félagsmanna.
Uppl. í síma **894 2865** Gísli eða í síma **896 7085** Svavar KKR, SVFR og SVH

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Frá Lífspekifélaginu
Í kvöld, föstudaginn 3. febrúar kl. 20:30 heldur **Sverrir Guðjónsson,** kontratenór, erindi: **Um Buddhisma** í húsi félagsins Ingólfsstræti 22. **Laugardaginn 4. febrúar Kl.15:00 er opið hús og kl. 15:30** kynnir Halldór Haraldsson, píanóleikari, verk eftir **Franz Liszt. Á fimmtudögum** kl. 16.30 - 18.30 er bókaþjónustan opin með miklu úrvali andlegra bókmennta.
www.lifspekifelagid.is

Einkamál

SÍMAÞJÓNUSTUR

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

Spjalldömur 908 2000
Opið allan sólarhringinn.

MATUR

Sölufulltrúar:
Jóna María
jmh@365.is 512 5473
Brynja Dan
brynjadan@365.is 512 5465
Snorri
snorris@365.is 512 5457

Styrkir

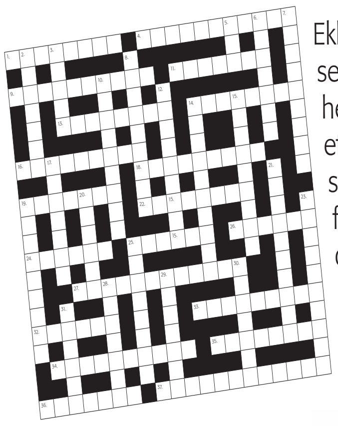
ÍSLENSK-AMERÍSKA FÉLAGIÐ AUGLÝSIR EFTIRFARANDI STYRKI FYRIR SKÓLAÁRIÐ 2012 – 2013

Thor Thors styrkir til háskólanáms í Bandaríkjunum. Umsækjendur skulu hafa lokið (eða ljúka í vor) námi til fyrstu gráðu háskólastigs (B.A., B.Sc., B.Ed. eða sambærilegri gráðu). Styrkhæft nám skal allt fara fram í Bandaríkjunum.

Styrkur á námskeið við Haystack Mountain School of Crafts. Menningarsjóður Pamelu Sanders Brement og Íslensk-ameríska félagið auglýsa til umsóknar styrk fyrir listafólk til að sækja námskeið við Haystack Mountain School of Crafts í Maine. Tveir styrkir eru í boði, hvor að upphæð $ 3.500. Frekari upplýsingar um námskeiðin og kennslugreinar má finna á heimasíðu skólans á www.haystack-mtn.org.

Umsóknareyðublöð má sækja á www.iceam.is þar sem almennar upplýsingar koma einnig fram. Umsóknir um styrk til Haystack Mountain School þarf að senda eigi síðar en 1. mars 2012. Umsóknir um Thor Thors styrk þarf að senda eigi síðar en 1. apríl 2012. Umsóknir skulu sendar til Íslensk-ameríska félagsins, Pósthólf 320, 121 Reykjavík.

Krossgáta í helgarblaðinu

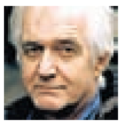


Ekki missa af krossgátunum sem birtast vikulega í helgarblaðinu. Þær eru efnismiklar, fjölbreyttar og skemmtilegar áskoranir fyrir unnendur góðra orðaþrauta.

Allt sem þú þarft

tímamót

timamot@frettabladid.is



HENNING MANKELL rithöfundur er 64 ára í dag.

„Þú verður að vita hvenær er tímabært að hætta. Það er sennilega það mikilvægasta af öllu.“

Merkisatburðir 3. febrúar

1488 Bartholomeu Dias og áhöfn hans sigla fyrir Góðrarvonarhöfða, fyrstir Evrópubúa.
1605 Víkurkirkja í Reykjavík vígð af Stefáni Jónssyni Skálholtsbiskupi.
1917 Bandaríkin rifta stjórnmálasambandi við Þýskaland.
1930 Útvegsbanki Íslands tekur við af Íslandsbanka hinum eldri.
1944 Hótel Ísland við Aðalstræti í Reykjavík brennur til kaldra kola. Einn maður ferst í brunanum.
1959 Rokkstjörnurnar Buddy Holly, Ritchie Valens og The Big Bopper farast í flugslysi.
1990 Þjóðarsáttin undirrituð.
1991 Fárviðri gengur yfir Ísland og veldur miklu eignatjóni. Sterkasta vindhviða sem mælst hefur á Íslandi, 237 km/klst, mælist í Vestmannaeyjum.

RÚNAR ÞÓR FAGNAR 25 ÁRA ÚTGÁFUAFMÆLI: TÓNLEIKAR Í SALNUM Í KVÖLD

GERIST ALLTAF EITTHVAÐ SKEMMTILEGT Á TÓNLEIKUM

„Það eru um það bil 25 ár síðan fyrsta sólóplatan mín, Auga í vegg, kom út og mér fannst ástæða til að halda upp á það,“ segir Rúnar Þór Pétursson tónlistarmaður sem í kvöld heldur afmælistónleika í Salnum í Kópavogi. „Í allt eru plöturnar orðnar tólf eða þrettán og sú nýjasta, Brotnar myndir, kom út núna fyrir jólin. Það er safnplata en á henni eru fjögur ný lög. Næsta plata þar á undan kom 1996, ég er eins og Bítlarnir, tók bara tíu ár í þetta.“ Engin plön um nýja plötu með nýjum lögum? „Ég veit það ekki. Er ástæða til þess? Mér finnst þessi nítíu lög sem ég hef samið ágæt og er ekkert viss um að ég myndi bæta mig neitt með nýrri plötu,“ segir Rúnar Þór.

Tónlistarferill Rúnars Þórs er þó mun lengri en ártölin í plötuútgáfu segja til um. „Ég byrjaði að spila vestur á Ísafirði þrettán ára með skólahljómsveit sem heitir Trapp og spilar enn þrisvar á ári. Við erum einmitt að spila eftir tónleikana í kvöld á Búálfinum í Breiðholti, þannig að þeir sem ekki fengu miða á tónleikana geta mætt þangað ef þá langar að heyra í mér.“

Eins og þessi orð Rúnars Þórs bera með sér er uppselt á tónleikana í Salnum þar sem hann hefur með sér á sviðinu fríðan flokk tónlistarmanna. „Þarna verður Ásgeir Óskars á trommurnar, Jón Ólafs, Jonni Pelikani, á bassann, Tryggvi Hübner verður með mér á gítar og Þórir Úlfars á píanó og Hammond. Svo kemur Páll Rósinkrans mér til aðstoðar í söngnum og auk þess munu Gylfi og Megas taka með mér tvö lög.“ Og það verða bara þessir einu tónleikar þrátt fyrir að það sé uppselt? „Ja, annað er ekki á planinu allavega. Það má endurskoða það ef síminn hjá Salnum logar af símtölum frá fólki sem vill komast á þessa tónleika, en ég á ekki von á því,“ segir Rúnar Þór sposkur.

Flestir textanna við lög Rúnars eru eftir bróður hans, Heimi Má, en annar fjölskyldumeðlimur á þó tvo af textunum í kvöld. „Já, pabbi, Pétur Geir Helgason, var að gefa út sína fyrstu ljóðabók áttræður að aldri og ég er mjög hrifinn af ljóðunum hans.“

Að sögn er það eitt mesta áhyggjuefni tónlistarmanna sem hafa verið lengi í bransanum hvað grúppíurnar eldast mikið hraðar en þeir. Rúnar Þór segist ekkert kvarta yfir því. „Þær eru bara andskoti góðar enn þá margar þeirra,“ segir hann glottandi. „Og það gerist alltaf eitthvað skemmtilegt þegar maður er að spila fyrir fólk.“

fridrikab@frettabladid.is

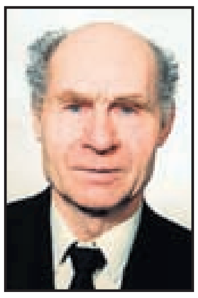
UNGLINGUR ENN ÞÁ Rúnar Þór spilar enn þá reglulega með skólahljómsveitinni sem hann byrjaði ferilinn með þrettán ára gamall. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Okkar yndislega,

Erla Sigurðardóttir

lést í faðmi ástvina mánudaginn 30. janúar. Útförin fer fram í kyrrþey.

Fyrir hönd annarra ástvina,
Aldís Hafsteinsdóttir **Ívar Bragason**
Ástrós Rut
Garibaldi
Rúrik Lárus



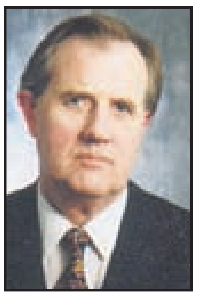
Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, fósturfaðir, afi og langafi,

Pálmi Anton Runólfsson

frá Hjarðarhaga, Hólavegi 40, Sauðárkróki,

lést sunnudaginn 29. janúar á Heilbrigðisstofnuninni Sauðárkróki. Útförin fer fram frá Sauðárkrókskirkju laugardaginn 11. febrúar kl. 14.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á deild 3 á Heilbrigðisstofnuninni Sauðárkróki.

Anna Eiríksdóttir
Fróðný Pálmadóttir **Kristján Pétur Sigurðsson**
Sigurjón Björn Pálmason **Kolbrún Reynholdsdóttir**
María Guðbjörg Pálmadóttir **Hörður Óskarsson**
Heiður Pálmadóttir **Roy Midtbø**
Sigríður G. Pálmadóttir **Kristján Ísak Kristjánsson**
Ester Gunnarsdóttir **Indriði Guðmundsson**
afa- og langafabörn



Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem auðsýndu samúð og vinarhug við andlát og útför okkar ástkæra sambýlismanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Steindórs Hjartarsonar

Langholtsvegi 12, Reykjavík.

Sérstakar þakkir færum við læknum og hjúkrunarfólki sem annaðist hann í veikindum hans, fyrir góða umönnun.

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

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

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

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Vilborg Helga Kristjánsdóttir (Bogga)

Hjaltabakka 12,

lést á Grund dvalar- og hjúkrunarheimili miðvikudaginn 1. febrúar.

Einar Gunnlaugsson
Geir Gunnlaugsson **Sigríður Anna Ellerup**
Már Gunnlaugsson **Dögg Árnadóttir**
Andri Geirsson, Gauti Þeyr Másson, Sigrún Helga Geirsdóttir og Gísli Gunnlaugur Geirsson.

Eiginmaður minn

Sigurður Jóhannsson

skipstjóri,
Norðurbyggð 4, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsi Akureyrar 28. janúar. Útför hans hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Svanfríður Júlíusdóttir og fjölskylda.

Innilegar þakkir til þeirra sem sýndu mér og fjölskyldu minni samúð og hlýju við fráfall ástkærs eiginmanns míns

Þorbjarnar Karlssonar

Kirkjubraut 6, Seltjarnarnesi.

Svala Sigurðardóttir

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og sonur,

Þórir Jón Hall

sem lést að heimili sínu þann 28. janúar síðastliðinn, verður jarðsunginn frá Guðríðarkirkju þriðjudaginn 7. febrúar klukkan 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir, þeim sem vilja minnast hans er bent á Samtök lungnasjúklinga.

Dóra Þorvaldsdóttir
Vigfús Þorsteinsson **Þórdís Helga Ingibergsdóttir**
Viggó Þórir Þórisson **Þórunn Unnarsdóttir**
Reynir Þorsteinsson
Sigríður Björk Þórisdóttir **Snorri Harðarson**
Dóra Kristín Þórisdóttir **Eiríkur Auðunn Auðunsson**

Fólkið í landinu les Fréttablaðið

Ný fjölmiðlakönnun Capacent Gallup staðfestir vinsældir Fréttablaðsins enn einu sinni. Til dæmis lesa **70%** íbúa höfuðborgarsvæðisins milli átján og fimmtugs að meðaltali hvert tölublað Fréttablaðsins - næstum þrefalt fleiri en lesa það dagblað sem kemur næst á eftir.

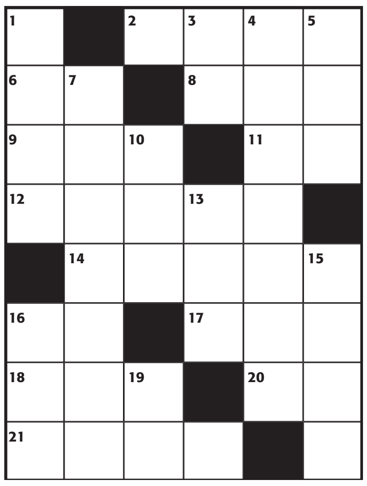
Við erum stolt af þessum glæsilega árangri og munum halda áfram að miðla skemmtilegu og upplýsandi efni, hlusta á raddir lesenda og vera líflegur vettvangur fyrir skoðanaskipti.

18-49 ára	Höfuðbsv.	Landið allt	12-80 ára	Höfuðbsv.	Landið allt
Fréttablaðið	70%	57,5%	Fréttablaðið	73,0%	59,4%
Morgunblaðið	25%	26,8%	Morgunblaðið	32,1%	33,1%
DV	13,1%	11,6%	DV	13,3%	12,2%
Fréttatíminn	48,4%	35,9%	Fréttatíminn	54,8%	40,8%
Finnur.is	30,2%	22,6%	Finnur.is	38,8%	29,5%
Monitor	25,3%	22,5%	Monitor	25,5%	23,7%
Viðskiptablaðið	7,6%	7,6%	Viðskiptablaðið	10,2%	9,1%

Prentmiðlakönnun Capacent Gallup. Október til desember 2011, meðallestur á tölublað.

Allt sem þú þarft...

krossgáta



LÁRÉTT
2. stampur, **6.** átt, **8.** skítur, **9.** arr, **11.** ónefndur, **12.** hlutdeild, **14.** hégómi, **16.** upphrópun, **17.** frjó, **18.** fum, **20.** stefna, **21.** hljómsveit.

LÓÐRÉTT
1. mælieining, **3.** bardagi, **4.** jarðbrú, **5.** fag, **7.** deilur, **10.** kjaftur, **13.** mærð, **15.** gera betra, **16.** einatt, **19.** golf áhald.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. bali, **6.** nv, **8.** tað, **9.** sig, **11.** nn, **12.** aðild, **14.** snobb, **16.** oj, **17.** fræ, **18.** fát, **20.** út, **21.** tríó.
LÓÐRÉTT: 1. únsa, **3.** at, **4.** landbrú, **5.** iðn, **7.** viðsjár, **10.** gin, **13.** lof, **15.** bæta, **16.** oft, **19.** tí.

Helgarblað
alla laugardaga

Stakk sér ofan í undirheimana

Þorvaldur Davíð Kristjánsson leikur Stebba „psycho“ í kvikmyndinni Svartur á leik.

Meðal annars efnis:

Úrgangur er auðlind
Með einföldum breytingum á daglega lífinu má breyta mengandi heimilisrusli í hrein verðmæti.

Allt sem þú þarft

Ég hata þig til dauðadags

BAKÞANKAR
Sifjar Sigmarsdóttur

„Ég mun hata þig til dauðadags og óska þér alls ills í hverju einasta skrefi starfsferils þíns.“ Svo segir í bréfi sem metsöluhöfundurinn Alain de Botton skrifaði bókagagnrýnanda sem gaf nýlegri bók hans afleitan dóm. Höfðu kaldar kveðjurnar áhrif á mat gagnrýnandans? Já. Hann settist niður og skrifaði blaðagrein um að ekki væri bók Botton aðeins léleg heldur væri höfundur hennar í ofanálag bandbrjálaður.

Í LJÓSI þess hve sjaldan sjálfhverf móðursýkisköst, undirorpin barnslegri frekju og botnlausri þörf fyrir hrós, verða hörundsárum þolendum gagnrýni til framdráttar sætir undrun hve algeng þau eru. Í síðustu viku spúði nasbráður leikhúsmógúll sjálfsþóttafullri eimyrju yfir Maríu Kristjánsdóttur, leikhúsgagnrýnanda menningarþáttarins Djöflaeyjunnar. Gísla Erni Garðarssyni, leikstjóra Vesturports, gramdist hve spör María var á hrósið um verk leikhópsins. „Á meðan við Ingvar fyllum hér stóra svið Þjóðleikhússins í Noregi kvöld eftir kvöld í nafni Vesturports við einróma góðar undirtektir allra fjölmiðla, er einstaklega uppbyggilegt að þurfa að sitja undir enn einu innantómu bullinu frá Maríu Kristjánsdóttur úr sínu eigin Ríkissjónvarpi,“ var haft eftir Gísla í fjölmiðlum.

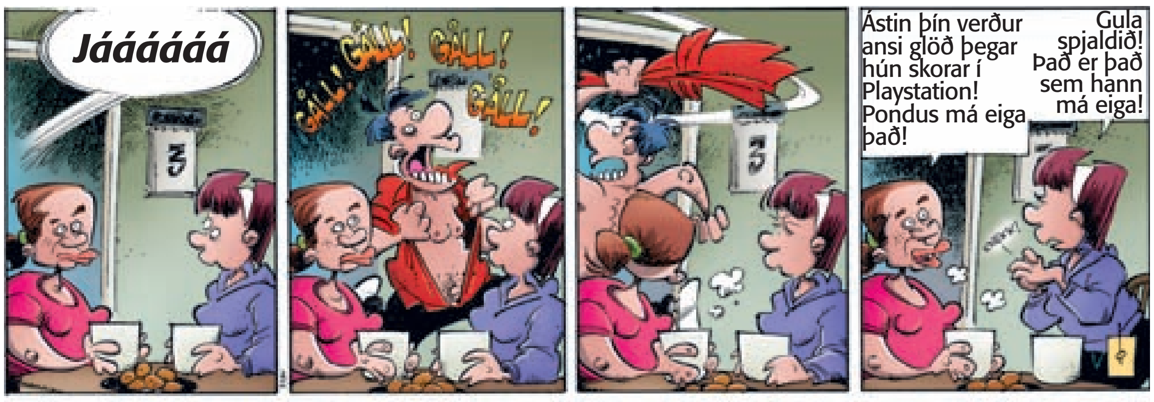
TVÍSKINNUNGSHÁTTAR gætir gjarnan í viðhorfi „menningarframleiðenda“ til listgagnrýni. Hljóti „afurð“ þeirra góða dóma er gagnrýninni tekið opnum örmum og valdir kaflar hennar látnir prýða auglýsingaplaköt og bókakápur í þeim tilgangi að selja fleiri eintök. Fái hún hins vegar harðan dóm er rýnin afskrifuð sem kukl og gagnrýnandinn oftar en ekki sakaður um öfundsýki þess sem aldrei meikaði það sjálfur sem listamaður.

SÁ MISSKILNINGUR virðist algengur hér á landi að listgagnrýnendur starfi í þágu einstakra leikhúsa, leikhópa, rithöfunda eða útgefenda. Leikhússtjórar rísa reglulega upp á afturfæturna og brýna fyrir leikhúsgagnrýnendum hlutverk þeirra sem þeir virðast sumir telja að sé að sópa fólki inn í leikhúsin. Þeir sem hafna því að fjalla um listir af gamalgróinni meðvirkni eru settir út af sakramentinu – eða fjarlægðir af frumsýningargestalista eins og leikhúsgagnrýnandinn Jón Viðar Jónsson mun ítrekað hafa fengið að kynnast.

ÞAÐ ER rangt að ætla að snörp umræða um listir komi niður á almennri menningarneyslu. Þvert á móti. Sem dæmi má nefna að leikhúsumræða er nánast hvergi jafnóvægin og í Bretlandi. Þar stendur leikhúslíf þó með meiri blóma en víðast annars staðar. Menningarsinnar ættu því að hugsa sig tvisvar um áður en þeir krefjast útþynntra vettlingataka í hinum ágæta þætti Djöflaeyjunni.

myndasögur

Pondus — Eftir Frode Øverli



Gelgjan — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið — Eftir Tony Lopes

Barnalán — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÚTSALA

NÚNA ER RÉTTI TÍMINN – HVAÐA BÓK ÁTT ÞÚ EFTIR AÐ LESA?

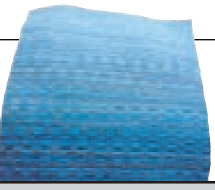
Athugið! Götumarkaður í Eymundsson Kringlunni og Smáralind um helgina!

Eymundsson.is - stærsta vefbókaverslun landsins

Eymundsson
Bóksali frá 1872

menning

menning@frettabladid.is



SÍÐASTA SÝNINGARHELGI er að renna upp á sýningu Önnu Maríu Lindar Geirsdóttur „Bómullartuskur“ sem stendur yfir í sal Íslenskrar grafíkur. Sýningin er unnin í samvinnu við listfræðinginn Deborah Kraak frá Bandaríkjunum. Hún stendur til til 5. febrúar og er opið frá klukkan 13-18. Fótgangandi og hjólandi gestir sérlega velkomnir.

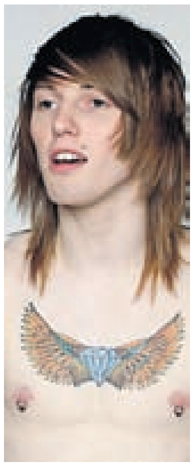
HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Föstudagur 03. febrúar 2012

➜ Leiklist

21.00 Pörupiltar og Viggó og Víóletta sýna sýninguna Uppnám í síðasta sinn. Sýnt á stóra sviði Þjóðleikhússins.

➜ Tónlist



21.00 Piltarnir í **Endless Dark** spila á tónleikaröðinni á Bar 11. DJ mætir í búrið að tónleikum loknum. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis.

21.30 Skuggamyndir frá Býsans leika Balkantónlist af alkunnri snilld á Café Haití. Aðgangseyrir er kr. 1.500.

23.00 Eðvarð Lárusson og félagar skemmta á Ob-La-Dí, Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

➜ Fyrirlestrar

12.00 Anna Jardfelt, forstöðumaður Alþjóðamálastofnunar Svíþjóðar, heldur erindi um þær áskoranir sem Evrópusambandið stendur nú frammi fyrir. Fyrirlesturinn er hluti af fundaröð Aþjóðamálastofnunar Háskóla Íslands og verður haldinn í Lögbergi, stofu 101.

12.00 Konfúsíusarstofnunin Norðurljós kynnir fyrirlesturinn Frá hugmynd að veruleika í Kína í Lögbergi, stofu 103. Fyrirlesari er Jóhann Pétur Malmquist. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is.

Menningin átti að göfga Íslendinga

Ólafur Rastrick sagnfræðingur ver í dag doktorsritgerð sína, Íslensk menning og samfélagslegt vald 1910 til 1930, en í henni færir hann rök fyrir því að vilji til þess að færa siðferði Íslendinga upp á hærra plan hafi legið til grundvallar menningarpólitík á Íslandi.

ÓLAFUR RASTRICK Ver doktorsritgerð um menningarpólitík í Aðalbyggingu HÍ klukkan hálftvö í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Ég skoða í ritgerðinni samband menningar og stjórnmála frá lokum 19. aldar fram til 1930 og legg megináherslu á annan og þriðja áratuginn. Ég athuga meðal annars með hvaða hætti áhugi ríkisvaldsins á menningu og listum var vakinn og tengi það hugmyndum um göfgandi og sálarbætandi áhrif fegurðar sannra lista,“ segir Ólafur Rastrick sagnfræðingur sem ver í dag doktorsritgerð sína í sagnfræði við Háskóla Íslands.

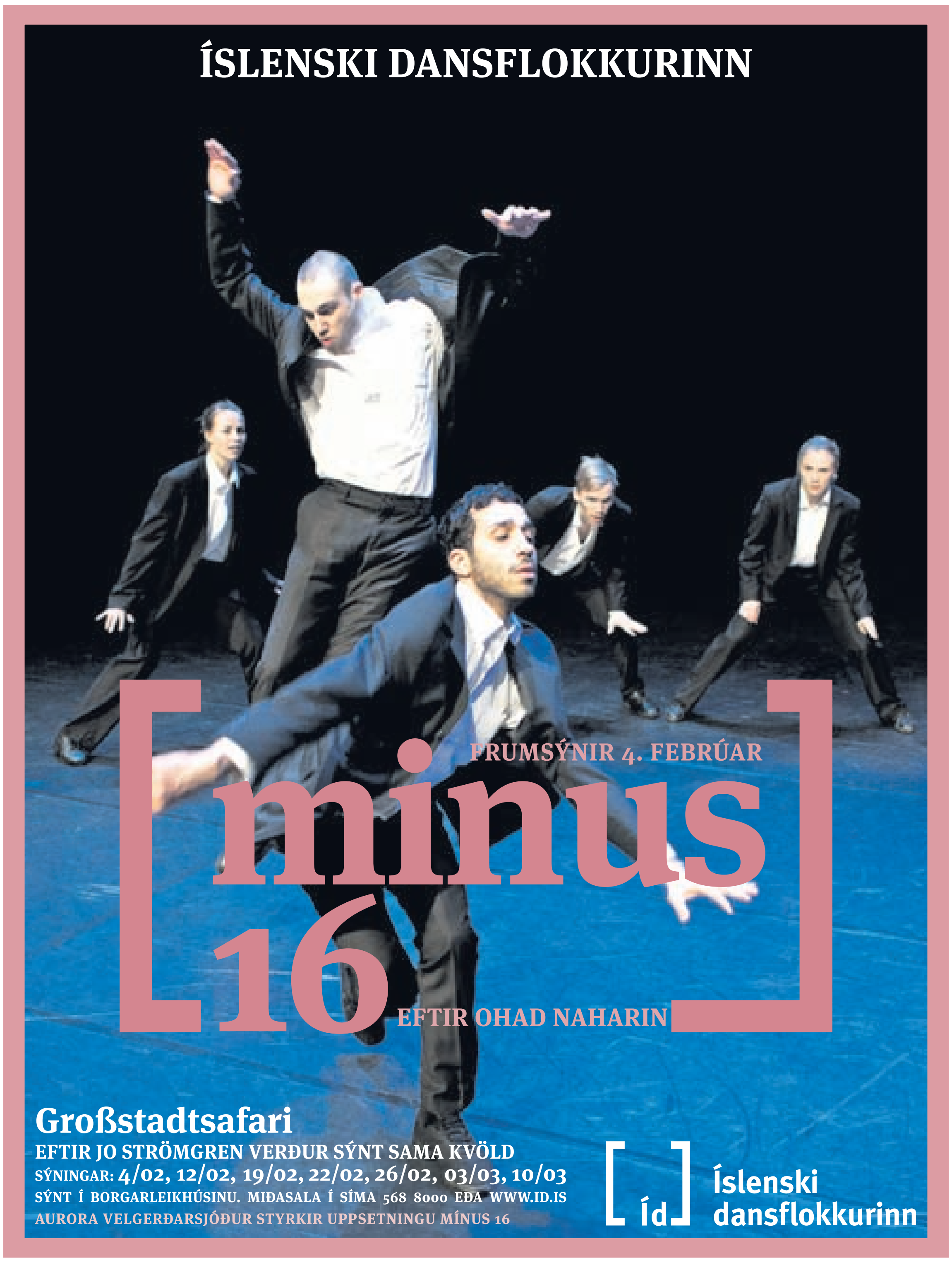
Hugmyndir um göfgandi hlutverk lista eiga sér rætur langt aftur í aldir segir Ólafur en sú hugmynd að hægt sé að bæta samfélagið með því að styðja listsköpun og gera listir aðgengilegar fyrir almenning þróaðist á 19. öld og fór að hafa áhrif á íslensk stjórnmál um og upp úr aldamótunum 1900.

„Þegar kom fram á þriðja áratuginn var það orðið viðurkennt að ríkið ætti að verja fé til menningarmála. Og það sem þar lá að baki var hugmyndin um að listir og fegurð hefðu siðmenntandi og göfgandi áhrif á almenna menningu samfélagsins. Kenningin var sú að upplifun á listaverki gæti breytt manni og gert að betri einstaklingi.“

Ólafur segir ýmsa menntamenn sem báru framtíðarmenningu Íslendinga fyrir brjósti og vildu lyfta þjóðinni upp á hærra siðferðisstig hafa beitt sér mjög í samfélagsumræðunni á þessum tíma, má þar nefna Guðmund Finnbogason og Sigurð Nordal svo dæmi séu tekin. „Menntamenn voru virkari í því að móta umræðuna en þekkist í dag, vettvangur umræðunnar voru bæði blöð og menningartímarit sem voru víðlesin á þessum tíma.“

Á þriðja og fjórða áratugnum festist stuðningur ríkis til ýmiss konar menningarstarfsemi í sessi og ríkisframlög til lista- og menningarmála hafa verið tiltölulega óumdeild síðan þá. Minna hefur hins vegar farið fyrir umræðum um göfgandi hlutverk lista. „Enda er umræðan í hálfgerðri kreppu, menn eru leitandi eftir rökum fyrir því af hverju ætti að verja opinberu fé til lista. Það er helst að umræðan snúist um peninga, ríkið eigi að styðja við listir því að það skili svo miklum gjaldeyristekjum,“ segir Ólafur að lokum.

sigridur@frettabladid.is



LISTBÓKAMARKAÐUR Verk eftir ýmsa listamenn er að finna á markaðnum í Crymogeu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fágæt bókverk á markaði Crymogeu

Listbókahelgi bókaútgáfunnar Crymogeu hefst í dag klukkan níu. Markaðurinn, sem er helgaður myndlistarbókum og bókverkum, er sá fyrsti sinnar tegundar sem haldinn hefur verið á Íslandi. „Við höfum lagt mikla vinnu í að finna bókverk og áhugaverðar bækur,“ segir Margrét Áskelsdóttir, kynningarstjóri Crymogeu. „Hér verða meðal annars til sölu bókverk sem listamenn hafa verið að grafa upp fyrir okkur frá áttunda áratugnum og eru ekki til nema í einu til þremur eintökum.“ Meðal listamanna sem eiga verk á markaðnum eru Kristján Guðmundsson, Daði Guðbjörnsson, Birgir Snæbjörn Birgisson, Helgi Þorgils og Erla Þórarinsdóttir.

Listaverkabækur eru flestum kunnar en ekki er jafnvíst að skilgreining á bókverki sé fólki jafn töm. Að sögn Margrétar er bókverk samheiti yfir myndverk sem tengist bókinni að formi eða hugtaki. „Þau eru oft handgerð og gefin út í litlu upplagi,“ segir Margrét og bætir við að bækurnar á markaðnum verði af ýmsu tagi.

Markaðurinn verður opnaður í dag og stendur fram á sunnudag. Á morgun og hinn klukkan tvö halda Katrín I. Jónsdóttir Hjördísardóttir og Ragnhildur Jóhanns gjörninga til heiðurs bókverkinu.

ALLT AÐ 95% AFSLÁTTUR!
Gerðu betri kaup á bókum núna!
KOMDU Á SKEMMTILEGUSTU LAGERÚTSÖLU ÁRSINS UM HELGINA
RISA LAGERÚTSALA EDDU OG SÖLKU
Á LAGER EDDU OG SÖLKU AÐ NORÐLINGABRAUT 12.
BETRI KAUP UM HELGINA!
Við hreinsum til á lagernum okkar og bjóðum bækur á verði sem er hlægilegt! Disney, Andrés Önd, skáldsögur, Syrpur, matreiðslubækur, ferðabækur, ljósmyndabækur og margt fl.
Verðdæmi!
Syrpur á 490 kr.
Matreiðslubækur frá 490 kr.
Manga bækur 100 kr.
Ferðabækur frá kr.990 kr.
Ljósmyndabækur frá kr. 2.290 kr.
Ljóðabækur frá kr. 250 kr.
Handavinnubækur frá 490 kr.
Barnabækur frá 490 kr.
Andrésblað fylgir öllum kaupum!
OPNUNARTÍMAR:
Föstudag 13-18,
Laugardag 10-17,
Sunnudag 12-17
edda
Salka

SAGA VÆNGJANNA Sögu Buffalo-vængjanna má rekja til veitingastaðarins Anchor Bar. Fyrir fimmtíu árum fékk eigandinn of stóra sendingu af kjúklingavængjum og ákvað að prófa eitthvað nýtt. Hann dýfði vængjunum í sósu og bar fram með gráðostasósu og sellerí. Uppskriftin sló í gegn og er enn jafn vinsæl.

Tvíkynhneigð kærasta vill tilbreytingu

Öll erum við með okkar hugmyndir um kynlíf. Hugmyndunum fylgja oft vandamál sem kynfræðingurinn Sigga Dögg hjálpar lesendum að leysa.

? Ég er búin að vera að deita strák í nokkra mánuði og það gengur allt frekar vel. Kynlífið er mjög gott og við erum ekkert byrjuð að slaka á því. Það er samt einn hængur á: Hann neitar að fara niður á mig. Ég er búin að kvarta frekar mikið í honum og hann lætur ekki segjast, bullar bara um að hann sé ekkert góður í því. Hann biður mig aldrei um að fara niður á sig, þannig að mér líður furðulega með að vera alltaf að biðja hann um þetta. Er ekki eitthvað skrítið við að honum finnist þetta svona ógeðslegt? Ég segi ógeðslegt vegna þess að það er það eina sem mér dettur í hug. Og hvers konar strákur vill ekki láta fara niður á sig?

SVAR Ég er pínu ringluð, er ekki málið það að þú vilt að hann fari niður á þig eða viltu að hann biðji þig um að fara niður á sig? Byrjum á þér. Ef hann segist ekki vilja fara niður á þig því hann sé ekki góður í því þá þarftu að segja honum hvað þér finnst gott og kenna honum. Færni má öðlast með tíð og tíma og um að gera að hafa gaman af kennslunni. Engar tvær píkur eru eins, bragð, útlit og lykt eru persónubundin og því má skoða hvort hann sé tilbúinn að prufa. Varðandi það að fara niður á hann, þú þarft að spyrja hann hvort þú megir fara niður á hann og ef hann neitar þá af hverju hann vill það ekki. Það geta verið ýmsar skýringar önnur en klígja. Hann gæti verið óöruggur, með slæma fyrri reynslu eða einfaldlega ekki fundist það gott. Ef honum hins vegar finnst munnmök ógeðfelld og þér finnst þetta mikilvægur þáttur í kynlífinu ykkar þá þurfiði að ræða það og komst til botns í því máli. Svörin gætu verið óþægilegri en spurningarnar en svoleiðis eru sambönd. Ert þú tilbúin að stunda kynlíf með einhverjum sem stundar ekki munnmök?

? Ég er að hitta stelpu sem er tvíkynhneigð og við erum svona eiginlega byrjuð að kalla okkur kærustupar. Ég er rosalega skotinn í henni, en málið er að ég held að hún hafi einhverjar aðrar hugmyndir um þetta samband en ég. Hún er frekar heit fyrir því að fá stelpur með okkur í rúmið, en ég hef alltaf skipt um umræðuefni þegar hún talar um það, vegna þess að ég veit ekki hvað mér á að finnast. Mig langar pínu að prófa, en er hræddur um að það eyðileggi fyrir okkur sambandið. Er þetta ekki stórhættulegt fyrir pör, svona í sambandi við afbrýðisemi til dæmis?

SVAR Það gæti verið gott að byrja á því að þá fá það á hreint hvort þið séuð kærustupar og hvað það felur í sér. Ótrúlegt en satt þá er fólk með ansi ólíkar skilgreiningar og því nauðsynlegt að spyrja óþægilegra spurninga til að forðast særindi. Þegar annar aðili kemur inn í kynlíf pars þá getur það vakið upp alls kyns erfiðar tilfinningar og afbrýðissemi er ein þeirra. Það er ekki algilt að aukning bólfélaga sé stórhættuleg þó hún sé það fyrir marga. Mig grunar að þú óttist að hún verði hrifin af stúlkunni sem kæmi með ykkur í rúmið. Það er vissulega möguleiki og því spurning hvort það sé áhætta sem þið eruð tilbúin að taka. Þetta þarf að vera sameiginlega ákvörðun sem þið bæði eruð sátt með og því hvet ég þig til að hætta að skipta um umræðuefni og einfaldlega segja dömunni hvað þú óttast!

VANDAMÁL Í PARADÍS Sigga Dögg svarar spurningum lesenda um vandamál sem kunna að koma upp í bólinu.

KYNLÍF: ÞARFTU HJÁLP?
Sendu **Siggu Dögg** póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.
kynlif@frettabladid.is

Vinsæl Victoria

TÍSKA Victoria Beckham hefur sent frá sér nýja línu er nefnist Victoria by Victoria Beckham og eru fötin ódýrari en þau í aðallínu hennar. Línan inniheldur mest kjóla í öllum regnbogans litum og hefur hún fallið vel í kramið hjá tískuunnendum.

Victoria Beckham frumsýndi fyrstu fatalínu sína á tískuvikunni í New York árið 2008 og hefur síðan þá frumsýnt tvær línur árlega. Nýja línan er ætluð yngri kaupendum og er því litríkari og glaðlegri en fyrri línur Beckham sem hafa einkennst af hreinum línum og dökkum litum. Meðal þess sem má finna í nýju línunni eru kjólar í sterkum gulum, rauðum og grænum lit og kjóla með kisumunstri.

„Ég vildi ná til yngra fólks með nýju línunni sem er skemmtileg en fáguð. Ég reyndi að fanga kjarna hinnar frjálslyndu konu sem vill ekki að fötin hefti sig,“ sagði hönnuðurinn um línuna. Leikkonan Michelle Williams er á meðal þeirra sem klæðst hafa kjól úr umræddri línu.

VINSÆL Michelle Williams í kjól úr nýrri línu Victoriu Beckham. NORDICPHOTOS/GETTY

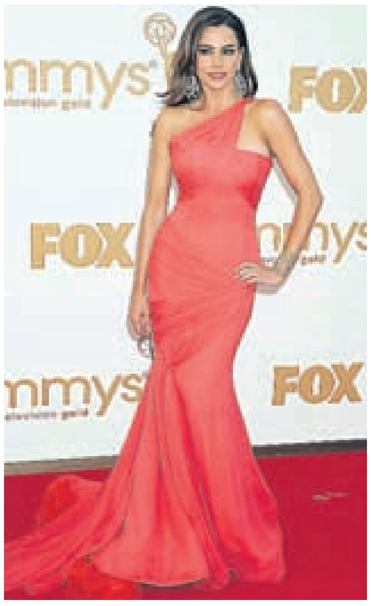
NUDD Nudd er mikilvægt fyrir líkamann.

Nudd gerir manni gott

HEILSA Vísindamenn hafa loksins sannað að nudd er mikilvægt fyrir líkamann. Þeir hafa komist að því hvernig nudd getur gert genin í okkur virkari og dregið þannig úr bólgum. Einnig hjálpar það við ástundun líkamsræktar.

Rannsóknin var unnin við McMaster-háskólann í Kanada. Bornir voru saman húðvefir á fótleggjum sem voru nuddaðir og ekki nuddaðir. Kom í ljós að nuddið dró úr bólgum vegna þess að virkni prótíns sem kallast NF-kB dróst saman í líkamanum. Einnig voru vöðvarnir fljótari að jafna sig vegna þess að prótínum sem kallast PGC-1alpha fjölgaði við nuddið.

Hin eina sanna
skósprengja
Í fullum gangi
Allt að 90% afsláttur
Lágmarks-
afsláttur 50%
Opið
virka daga milli kl. 11 og 18
laugardag milli kl. 11 og 16
sunnudag milli kl. 13 og 17
VÖRUR FRÁ:
STEINAR WAAGE
SKÓVERSLUN
KRINGLAN - SMÁRALIND
ecco
Kringlan - Smáralind
Kaupfélagið
Kringlunni - Smáralind
skór.is
KRINGLAN • SMÁRALIND
Þú finnur okkur á:
facebook
Toppskórinn
Outlet
VÍNLANDSLEIÐ 6 - S: 533 3109



STILLIR SÉR UPP Pósar fyrir ljósmyndara á Emmy-verðlaununum síðasta haust.

GOLDEN GLOBE Í bláum kjól á Golden Globe.

SVARTKLÆDD Á frumsýningu fyrir jólin.

VERGARA KOSIN KYNÞOKKAFYLLST

Sofia Vergara er hæstánægð með titilinn kynþokkafyllsta kona ársins 2012 sem hún hlaut hjá vefsíðunni Askmen.com. Þar með skaut kólumbíska leikkonan Blake Lively og Scarlett Johansson ref fyrir rass.

Kólumbíska leikkonan Sofia Vergara er kynþokkafyllsta kona ársins 2012 að mati lesenda vefsíðunni Askmen.com. Þar með stelur hún titlinum frá Blake Lively sem hlaut efsta sæti kosninganna í fyrra. Vefsíðan fær lesendur sína til að velja 99 kynþokkafyllstu konur ársins 2012 og má þar sjá nöfn sjónvarpsstjarna og leikkvenna.

Sofia Vergara hefur slegið í gegn í hlutverki sínu sem Gloría Delgado-Prichett í sjónvarpsþáttunum Modern Family. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem leikkonan er hyllt vegna fegurðarinnar og hefur Vergara látið hafa eftir sér í viðtölum að hún elski kynbombutitilinn. „Ég elska þetta. Á mínum aldri er bara frábært að fá athygli fyrir fegurðina og maður á að nýta sér öll tækifæri sem gefast," segir Vergara í samtali við People en leikkonan verður fertug á árinu. Galdurinn á bak við fegurðina segir Vergara vera „allt í hófi, ekki of mikill matur, ekki of mikil líkamsrækt og auðvitað sólarvörn".

Aðrar frægar sem náðu inn á lista Askmen.com voru Katrín hertogaynja af Cambrigde, Kim Kardashian, Scarlett Johansson, Megan Fox, Lea Michele og söngkonan Adele.

ÁNÆGÐ MEÐ TITILINN Sofia Vergara er kynþokkafyllsta kona ársins 2012 að mati vefsíðunnar Askmen.com. NORDICPHOTOS/AFP

Í BLEIKU Á frumsýningu Happy Feet í nóvember í fyrra.

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

ONE FOR THE MONEY	kl. 5:40 - 8 - 10:20	2D	12
ONE FOR THE MONEY Luxus VIP	kl. 8 - 10:20	2D	VIP
MAN ON A LEDGE	kl. 5:40 - 8 - 10:20	2D	12
CONTRABAND	kl. 5:40 - 8 - 10:20	2D	16
CONTRABAND Luxus VIP	kl. 3:20 - 5:40	2D	VIP
50/50	kl. 10:40	2D	12
PRÚÐULEIKARARNIR	kl. 3:20 - 5:40	2D	L
SHERLOCK HOLMES 2	kl. 5:30 - 8 - 10:40	2D	12
MISSION IMPOSSIBLE 2	kl. 8	2D	12
FJÖRFISKARNIR M/ ísl. Tali	kl. 3:40	2D	L
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN M/ ísl. Tali	kl. 3:40	3D	L
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN M/ ísl. Tali	kl. 3:20	2D	L
HAPPY FEET 2 M/ ísl. Tali	kl. 3:40	2D	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

ONE FOR THE MONEY	kl. 5:30 - 8 - 10:30	2D	12
MAN ON A LEDGE	kl. 5:40 - 8 - 10:20	2D	12
PRÚÐULEIKARARNIR m/ensk tali	kl. 5:40	2D	L
UNDERWORLD: AWAKENING	kl. 8 - 10:10	2D	16
J. EDGAR	kl. 6	2D	12
WAR HORSE	kl. 9	2D	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI

ONE FOR THE MONEY	kl. 10	2D	12
WAR HORSE	kl. 5 - 8 - 10:50	2D	12
J. EDGAR	kl. 8	2D	12
SHERLOCK HOLMES 2	kl. 10:45	2D	12
PRÚÐULEIKARARNIR	kl. 5	2D	L
THE HELP	kl. 5 - 7:10	2D	L

SAMBÍÓIN SELFOSS

CONTRABAND	kl. 5:50 - 8 - 10:20	16
PUSS IN BOOTS M/ ísl. Tali	kl. 6	L
MISSION IMPOSSIBLE 2	kl. 8	12
JACK AND JILL	kl. 10:30	7

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

ONE FOR THE MONEY	kl. 8	2D	12
CHRONICLE	kl. 10:20	2D	16
THE MUPPETS MOVIE	kl. 5:40	2D	L
PUSS IN BOOTS M/ ísl. Tali	kl. 6	2D	L
SHERLOCK HOLMES 2	kl. 10:10	2D	12
50/50	kl. 8	2D	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

ONE FOR THE MONEY	kl. 8	2D	12
WAR HORSE	kl. 5	2D	12
MAN ON A LEDGE	kl. 10:10	2D	12
PRÚÐULEIKARARNIR	kl. 6	2D	L
SHERLOCK HOLMES 2	kl. 8 - 10:10	2D	12

the Help — 4 TILNEFNINGAR TIL ÓSKARSVERÐLAUNA M.A. BESTA MYNDIN — TAKMARKAÐAR SÝNINGAR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
CHRONICLE	6, 8, 10
THE GREY	8, 10.25
CONTRABAND	5.50, 8, 10.15
THE IRON LADY	5.50
PRÚÐULEIKARARNIR	3.30(750 kr)
ALVIN OG ÍKORNARNIR 3	4(750 kr)
STÍGVÉLAÐI KÖTTURINN 3D	4(950 kr)

SMÁRABÍÓ — GLERAUGU SELD SÉR — 5%

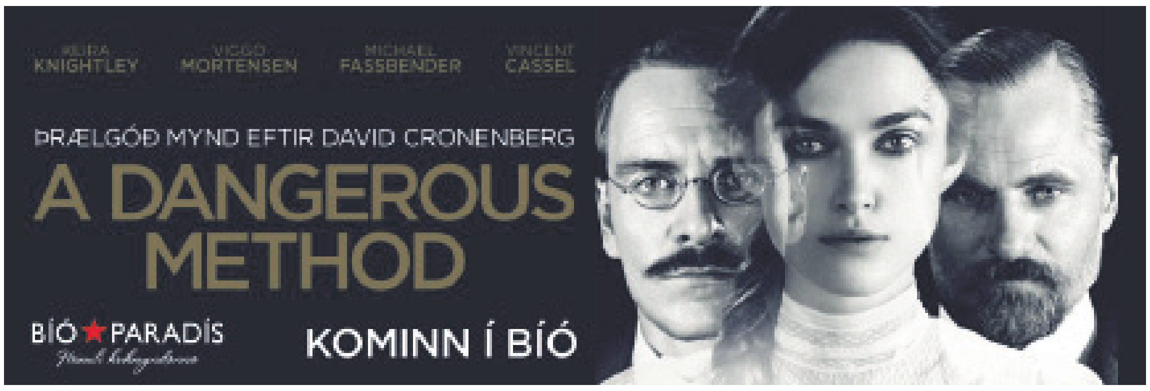
CHRONICLE	KL. 4 - 6 - 8 - 10	12
CHRONICLE LÚXUS	KL. 4 - 6 - 8 - 10	12
THE GREY	KL. 8 - 10.30	16
CONTRABAND	KL. 5.30 - 8 - 10.25	16
THE DESCENDANTS	KL. 5.30 - 8	L
UNDERWORLD / AWAKENING	KL. 10.30	16
THE SITTER	KL. 6	14
ALVIN OG ÍKORNARNIR 3	KL. 3.40	L
STÍGVÉLAÐIKÖTTURINN 3D	KL. 3.40	L

HÁSKÓLABÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS — 5%

HADEWIJCH	KL. 5.40	L
SÁ SEM KALLAR	KL. 10	L
LISTAMAÐURINN	KL. 6 - 8 - 10	L
ÖLD MYRKURSINS	KL. 8	L
BARNSFAÐIRINN	KL. 6	L
STRÍÐSYFIRLÝSING	KL. 8	L
THE LADY	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
THE DESCENDANTS	KL. 10	L

BORGARBÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS

THE ARTIST	KL. 6	16
THE GREY	KL. 8 - 10.10	L
THE DESCENDANTS	KL. 6	L
CONTRABAND	KL. 8 - 10.10	16

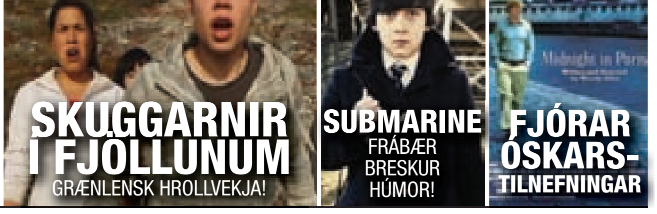


BÍÓ★PARADÍS

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

FIMMTUDAGUR: *SKUGGARNIR Í FJÖLLUNUM* 17:45, 20:00
■ SUBMARINE 18:00, 20:00, 22:00 ■ THIS MUST BE THE PLACE 17:50, 22:00 ■ *Á ANNAN VEG* (ENGL. SUBS) 18:00
■ SUPERCLASICO 22:00 ■ MIDNIGHT IN PARIS 20:00, 22:15
ÍSL. TEXTI / ENGLISH SUBTITLES.

Bíó Paradís er nú hluti af
EUROPA CINEMAS



Myndband ársins kosið

Ákveðið hefur verið að verðlauna fyrir tónlistarmyndband ársins á Íslensku tónlistarverðlaununum eftir nokkurra ára hlé.

Með hálfgerðri endurkomu tónlistarmyndbandanna, meðal annars með tilkomu samfélagsmiðla, aðgengilegrar tækni og nýrra leiða í markaðssetningu á tónlist, var ákveðið að endurvekja flokkinn. Frestur til að skrá inn myndbönd rennur út 9. febrúar.

Í fagnefnd sem fer yfir innsend verk verða Guðmundur Oddur Magnússon, Dögg Mósesdóttir og Arnar Eggert Thoroddsen. Þau munu einnig tilnefna plötuumslög ársins. Íslensku tónlistarverðlaunin verða haldin í Hörpu 29. febrúar.

Í FAGNEFND Kvikmyndagerðarkonan Dögg Mósesdóttir er í fagnefndinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

OPNAR SIG Blake Lively segir frá fyrri samböndum sínum í viðtali við Elle Magazine. NORDICPHOTOS/GETTY

Hefur átt fjóra kærasta

Leikkonan Blake Lively virðist alveg ófeimin og ræðir sambönd sín í marshefti Elle Magazine. Þar segir hún meðal annars frá tímanum sem hún eyddi með Leonardo DiCaprio í Frakklandi og játar að hún hafi átt fjóra kærasta yfir ævina.

„Ég hef átt fjóra kærasta og eignaðist þann fyrsta þegar ég var sautján ára gömul. Ég hef aldrei verið með neinum sem ekki er kærasti minn," sagði leikkonan unga sem nú á í sambandi við fyrrverandi mótleikara sinn, Ryan Reynolds.

Abdul hætt í X-Factor

Paula Abdul er hætt sem dómari í bandaríska hæfileikaþættinum X-Factor eftir aðeins eitt ár í dómarasætinu. Hún fetar þar með í fótspor Nicole Scherzinger og kynnisins Steve Jones sem hættu einnig á dögunum.

Aðeins framleiðandinn Simon Cowell og Antonio Reid eru núna eftir sem dómarar. Abdul sagði í yfirlýsingu sinni að hún og Cowell væru enn þá vinir þrátt fyrir brotthvarf hennar. Áhorfið á X-Factor var nokkuð gott í fyrra en engu að síður fyrir neðan væntingar framleiðendanna sem vildu ná álíka áhorfi og American Idol.

KVEÐUR Paula Abdul er hætt sem dómari í X-Factor.

sport

sport@frettabladid.is

ÁSGEIR GUNNAR ÁSGEIRSSON er hættur hjá FH eftir að hafa verið á mála hjá félaginu í áratug. Hann er 32 ára gamall og bætist þar með í hóp með Tommy Nielsen og Guðmundi Sævarssyni sem hafa báðir farið frá liðinu í haust. Tommy er hættur en Guðmundur er kominn í Hauka.

ÚRSLIT

Iceland Express-deild karla

Fjölnir - Tindastóll **106-87 (55-37)**

Fjölnir: Nathan Walkup 35/12 fráköst, Calvin O'Neal 24, Jón Sverrisson 21/10 fráköst, Arnþór Freyr Guðmundsson 15.

Tindastóll: Þröstur Leó Jóhannsson 23, Maurice Miller 14/9 fráköst, Svavar Atli Birgisson 14, Igor Tratnik 10, Curtis Allen 10.

Keflavík - Valur **98-76 (59-44)**

Keflavík: Kristoffer Douse 19, Jarryd Cole 13/9 fráköst, Charles Michael Parker 13, Magnús Þór Gunnarsson 12, Gunnar H. Stefánsson 10.

Valur: Ragnar Gylfason 16, Austin Bracey 12, Hamid Dicko 12, Birgir B. Pétursson 11/18 frák.

Stjarnan - Haukar **81-74 (41-42)**

Stjarnan: Renato Lindmets 25/12 fráköst, Justin Shouse 21, Keith Cothran 17.

Haukar: Hayward Fain 19, Örn Sigurðarson 18, Christopher Smith 11/12 fráköst.

Njarðvík - KR **88-98 (44-50)**

Njarðvík: Travis Holmes 27/, Cameron Echols 23/10 fráköst, Páll Kristinsson 15, Elvar Már Friðriksson 10.

KR: Dejan Sencanski 21, Robert Lavon Ferguson 17, Joshua Brown 17, Finnur Atli Magnusson 10.

Snæfell - Þór Þorl. **93-86 (39-37)***

Snæfell: Marquis Sheldon Hall 24, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 15, Jón Ólafur Jónsson 13, Hafþór Ingi Gunnarsson 12, Ólafur Torfason 10, Quincy Hankins-Cole 10/15 fráköst.

Þór: Darrin Govens 27, Matthew Hairston 20/21 fráköst, Guðmundur Jónsson 16, Blagoj Janev 13.

**Eftir framlengingu*

ÍR - Grindavík **89-90 (54-41)**

ÍR: Nemanja Sovic 24, Robert Jarvis 18, Eiríkur Önundars. 13, Níels Dungal 12, Ellert Arnars. 11.

Grindavík: J'Nathan Bullock 51/14 fráköst, Páll Axel Vilbergsson 20, Giordan Watson 9.

Aðeins stigahæstu leikmenn í hverju liði tilgreindir.

STAÐAN

Grindavík	**14**	**13**	**1**	**1236-1064**	**26**
Stjarnan	14	10	4	1248-1159	20
Keflavík	**14**	**10**	**4**	**1291-1177**	**20**
KR	14	9	5	1232-1190	18
Snæfell	**14**	**8**	**6**	**1337-1262**	**16**
Þór Þ.	14	8	6	1193-1150	16
ÍR	**14**	**6**	**8**	**1220-1270**	**12**
Fjölnir	14	6	8	1215-1275	12
Tindastóll	**14**	**6**	**8**	**1178-1246**	**12**
Njarðvík	14	6	8	1191-1200	12
Haukar	**14**	**2**	**12**	**1077-1192**	**4**
Valur	14	0	14	1060-1293	0

Ekki ástæða til að æsa sig

Heiðar Helguson segist ekkert vera að fara á taugum þó svo framherjum QPR hafi fjölgað um þrjá í síðasta mánuði. Hann óttast ekki samkeppni. Ef á þurfi að halda verði hann þolinmóður. Honum líst vel á nýja stjórann, Mark Hughes.

FÓTBOLTI „Ég meiddist í náranum á móti Wigan og svo versnaði það í fyrri hálfleik gegn Chelsea. Ég verð því að hvíla aðeins núna," sagði framherjinn Heiðar Helguson, leikmaður enska úrvalsdeildarliðsins QPR.

Hann var ekki í leikmannahópi liðsins gegn Aston Villa á miðvikudag vegna meiðslanna. Óhætt er að segja að Heiðar sé að meiðast á versta tíma enda félagið nýbúið að kaupa tvo framherja, Djibril Cisse og Bobby Zamora, og svo kom Federico Macheda að láni frá Man. Utd í upphafi janúar. Baráttan um sætin í byrjunarliðinu er því afar hörð.

„Þessi meiðsli eru nú ekkert mjög alvarleg og ég reikna með því að vera frá í um hálfan mánuð. Ég á ekki von á því að það verði lengra."

Heiðar segir að framherjakaup félagsins hafi ekki komið sér á óvart.

> Ég geri ekki ráð fyrir því að þessir menn hafi verið keyptir til þess að sitja á bekknum hjá okkur.
>
> **HEIÐAR HELGUSON**
> LEIKMAÐUR QPR

ÞOLINMÓÐUR Heiðar gerir sér grein fyrir því að hann gæti þurft að sitja á bekknum með komu nýrra framherja. Hann ætlar að nýta þau tækifæri sem munu gefast. NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

„Ég reiknaði með mönnum inn og við þurftum á mönnum að halda. Það er svo einfalt að við urðum að styrkja okkur ef við ætlum að halda okkur uppi. Hvort að staða mín sé eitthvað breytt veit ég ekki. Ég geri samt ekki ráð fyrir því að þessir menn hafi verið keyptir til þess að sitja á bekknum," sagði Heiðar en hefur hann eitthvað rætt við Mark Hughes, stjóra liðsins um sína stöðu?

„Nei, við höfum ekki gert það enn sem komið er. Það verður bara að koma í ljós hvernig það fer. Ég bíð bara og sé svo hvað gerist í framhaldinu. Ég er líka meiddur sem stendur þannig að hann þarf að skoða aðra möguleika í framlínunni."

Ég verð þolinmóður

Dalvíkingurinn er nú vanur því að þurfa að hafa eftir hlutunum og hann óttast samkeppnina ekkert sérstaklega.

„Eins og ég segi reikna ég með því að hann hafi keypt Cisse og Zamora til þess að spila þeim og ef það er raunin þá verð ég bara að vera þolinmóður. Það yrði ekki í fyrsta skipti sem ég lendi í þeirri stöðu. Ég er vanur því og tek þessari stöðu eins og öllu öðru. Ég mun þá bíða eftir tækifærinu og nýta það eins vel og ég get. Svo meiðast menn líka og þá geta hlutirnir breyst fljótt aftur. Það er því engin ástæða til þess að æsa sig neitt."

Heiðar segir að Mark Hughes hafi annars komið inn af nokkrum krafti hjá félaginu og honum líst vel á stjórann sem var ekkert ólíkur Heiðari er hann spilaði – óséhlífinn baráttuþjarkur.

„Mér líst mjög vel á það sem ég hef séð til hans. Hann virkar vel á mig. Ég held að við höfum mjög góðan möguleika á að halda okkur uppi með þetta þjálfarateymi," sagði Heiðar Helguson.

henry@frettabladid.is

ÚRSLIT

N1-deild karla

Akureyri - HK **25-27 (11-13)**

Mörk Akureyrar (skot): Bjarni Fritzsson 9/3 (10/3), Geir Guðm. 4 (6), Hörður F. Sigþórsson 3 (3), Guðmundur H. Helgason 3 (6), Oddur Gretarsson 2 (3), Heimir Örn Árnason 2 (4), Bergvin Gíslason 1 (1), Daníel Einarsson 1 (2).

Varin skot: Sveinbjörn Pétursson 18/1 (45/5, 40%).

Utan vallar: 12 mínútur.

Mörk HK (skot): Bjarki Már Elísson 5/1 (9/3), Ólafur Bjarki Ragnarsson 5/2 (9/2), Tandri Már Konráðsson 5 (11), Vilhelm Gauti Bergsveinsson 4 (6), Sigurjón Friðbjörn Björnsson 3 (3), Daníel Berg Grétarsson 3/1 (6/1), Atli Ævar Ingólfsson 1 (3), Bjarki Már Gunnarsson 1 (3).

Varin skot: Björn Ingi Friðþjófsson 9 (33/2, 27%).

Utan vallar: 10 mínútur.

Fram - Grótta **23-21 (8-10)**

Mörk Fram (skot): Stefán Baldvin Stefánsson 5 (7/1), Sigurður Eggertsson 4 (8), Einar Rafn Eiðsson 4/1 (8/1), Ægir Hrafn Jónsson 2 (3), Halldór Jóhann Sigfússon 2 (4), Sigfús Páll Sigfússon 2 (5), Jón Arnar Jónsson 2 (7), Hákon Stefánsson 1 (1), Jóhann Karl Reynisson 1 (2).

Varin skot: Sebastian Alexandersson 8 (19/1, 42%), Magnús Erlendsson 6 (16, 38%).

Utan vallar: 8 mínútur.

Mörk Gróttu (skot): Þorgrímur Smári Ólafsson 5 (13), Árni Benedikt Árnason 4 (4), Kristján Orri Jóhannsson 3 (5), Þráinn Orri Jónsson 3 (8), Þórir Jökull Finnbogason 2 (3), Ágúst Birgisson 1 (1), Davíð Örn Hlöðversson 1 (1), Ólafur Ægir Ólafsson 1/1 (1/1), Benedikt R. Kristinsson 1 (3).

Varin skot: Lárus Helgi Ólafsson 15/1 (38/2, 39%).

Utan vallar: 4 mínútur.

FH - Afturelding **24-20 (10-11)**

Mörk FH (skot): Örn Ingi Bjarkason 6 (7), Sigurður Ágústsson 5 (6), Hjalti Þór Pálmason 5/1 (8/2), Ólafur Gústafsson 3 (8), Baldvin Þorsteinsson 2 (3), Þorkell Magnússon 2/1 (3/2), Halldór Guðjónsson 1 (1).

Varin skot: Daníel Andrésson 25/2 (45/3, 56%).

Utan vallar: 6 mínútur.

Mörk Aft. (skot): Jón Andri Helgason 7 (10), Jóhann Jóhannsson 5 (10), Helgi Héðinsson 4/1 (8/3), Sverrir Hermannsson 2 (9), Pétur Júníusson 1 (2), Böðvar Páll Ásgeirsson 1 (2).

Varin skot: Davíð Svansson 15/1 (39/3, 38%).

Utan vallar: 4 mínútur.

Valur - Haukar **25-18 (8-8)**

Mörk Vals (skot): Anton Rúnarsson 10/6 (12/6), Finnur Ingi Stefánsson 7 (11), Sturla Ásgeirsson 3/1 (5/2), Magnús Einarsson 2 (4), Valdimar Fannar Þórsson 2 (6), Orri Freyr Gíslason 1 (2).

Varin skot: Hlynur Morthens 8 (25/1, 32%), Ingvar K. Guðmundsson 1/1 (2/1, 50%).

Utan vallar: 8 mínútur.

Mörk Hauka (skot): Freyr Brynjarsson 5 (9), Gylfi Gylfason 4/1 (9/3), Sveinn Þorgeirsson 2 (2), Heimir Óli Heimisson 2 (5), Stefán Rafn Sigurmannsson 2 (9/1), Þórður Rafn Guðmundsson 1 (2), Nemanja Malovic 1 (4), Tjörvi Þorgeirsson 1 (4).

Varin skot: Aron Rafn Eðvarðsson 13/1 (30/5, 43%), Birkir Ívar Guðmundsson 1 (9/3, 11%).

Utan vallar: 10 mínútur.

STAÐAN

Haukar	**13**	**10**	**0**	**3324-284**	**20**
FH	13	7	3	3346-327	17
HK	**13**	**8**	**1**	**4356-327**	**17**
Fram	13	8	0	5335-331	16
Akureyri	**13**	**6**	**2**	**5353-324**	**14**
Valur	13	5	3	5344-328	13
Afturelding	**13**	**3**	**0**	**10300-355**	**6**
Grótta	13	0	1	12292-374	1

Heil umferð fór fram í N1-deild karla í gærkvöldi. Toppliðið tapaði:

Hauslausir Haukamenn steinlágu

HANDBOLTI Heil umferð fór fram í N1-deild í karla þar sem hæst bar að topplið Hauka tapaði fyrir Valsmönnum. HK gerði góða ferð norður á Akureyri.

Haukar fóru inn í EM-fríið með afar vænlega stöðu á toppi N1-deildarinnar. Þeir virtust enn vera í fríi er þeir sóttu Valsmenn heim í gær. Valsmenn voru með bakið upp við vegg í sjötta sæti deildarinnar og þeir höfðu viljann til þess að klára leikinn.

Gæði handboltaleiksins voru engin og 8-8 í hálfleik segir alla söguna um hversu lélegur leikurinn var. Valsmenn skelltu vörninni í gang í seinni hálfleik og hauslausir Haukamenn áttu engin svör. Fengu flengingu sem þeir áttu skilið.

„Við vorum lélegir í desember og þurftum að fara að spila bolta. Við náðum heldur betur að þetta

10 MÖRK Valsarinn Anton Rúnarsson fór mikinn gegn Haukum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

varnarleikinn í dag," sagði Óskar Bjarni Óskarsson, þjálfari Vals, sem var fjarverandi á EM í fríinu. „Tölfræðin sýnir að það sé betra að ég fari í frí," sagði Óskar léttur.

HK vann í spennuleik á Akureyri

HK vann Akureyri 27-25 í spennuleik fyrir norðan. HK var sex mörkum yfir þegar skammt var eftir en skoraði ekki í 11 mínútur og Akureyri jafnaði. HK hélt þó haus undir lokin, ólíkt Akureyri sem henti boltanum tvisvar útaf og fékk á sig klaufalega línu. HK skoraði síðustu tvö mörk leiksins.

„Þetta var ólýsanlega gaman, loksins dettur svona spennuleikur með okkur. Við vorum seinir í gang en fundum svo taktinn," sagði Vilhelm Gauti eftir leik.

„Ég er hundsvekktur þar sem við vorum búnir að koma okkur inn í leikinn. Við gáfum þetta frá okkur í lokin þegar við fengum fína sénsa," sagði Atli Hilmarsson, þjálfari Akureyrar.

FH og Fram unnu svo sigra í sínum leikjum í gær en tölfræði allra leikja má sjá hér fyrir ofan. Ítarlega umfjöllun um þá má finna á íþróttavef Vísis. - hbg, hþh, bhs, esá

þú færð allt þetta og svo miklu meira í BT
fartölvur, spjaldtölvur, tölvuskjáir ...og allir fylgihlutir
HELGARBOMBA 50.000 kr. verðlækkun
99.999 áður 149.999
aðeins í Skeifunni -takmarkað magn-
DV6-3130EO fartölva 15,6" - 320GB - 4GB DDR3
129.999
SAMSUNG NP300E5A-S04 fartölva 15,6" LED - 640GB - 6GB DDR3
129.999
SAMSUNG NP305V5A-S01SE fartölva 15,6" LED - 750GB - 4GB DDR3
hljómtæki, ferðatæki, myndavélar ...og svo miklu fleira
19.899
Nýtt
SHARP iPod / iPhone dokka
13.899
Nýtt
SCOTT AM/FM útvarp í viðarkassa flott "retro" hönnun
19.999 áður 22.999
SAMSUNG ST90 myndavél 14MP - SMART - 5 x zoom
leikir, myndir, tónlist ...og allt skemmtilega dótið
11.999
Modern Warfare 3 PS3
8.999
Zumba Fitness 2 Wii
9.999
Zelda: Skyward Sword Wii
9.499
Nýtt
PS3 Store N Charge
11.999
PS3 Pro Gaming Headset
19.999
PS3 þráðlaust headset
sjónvörp af öllum stærðum og gerðum
VAXTALAUST 12 vaxtalausar raðgreiðslur til allt að 12 mánaða
SAMSUNG 89.999
Samsung D455 LCD 1366 x 768 - HD Ready 32"
SAMSUNG 109.999
Samsung D555 LCD 1920 x 1080 - Full HD 32"
SAMSUNG 169.999 áður 179.999
Samsung D535 Plasma 1920 x 1080 - Full HD 51"
BT Skeifan - BT Glerártorg - S: 550-4444 - Vefverslun BT opið allan sólarhringinn - www.bt.is

> Stöð 2 kl. 20.10
Spurningabomban

Það verður líf og fjör hjá Loga Bergmann í Spurningabombunni í kvöld. Garðbæingarnir Inga Lind Karlsdóttir og Þorkell Máni Pétursson mæta grínistanum Steinda Jr. og tónlistarmanninum Ágústi Bent en saman hafa þeir slegið í gegn með þættina Steindinn okkar á Stöð 2.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ MAGNÚS Þ. LÚÐVÍKSSON HORFIR Á BOLTANN

Talið niður til 28. apríl …

Heilar 23 umferðir hafa nú verið spilaðar í ensku úrvalsdeildinni og línur því farnar að skýrast allverulega. Á toppnum sitja nágrannarnir frá Manchester borg, United og City, með 54 stig hvort lið. Bláliðar hafa þó forskot þar sem markatala liðsins er sex mörkum betri en rauðliða. Önnur lið sem hafa gert sig gildandi í toppbaráttunni síðustu ár, Chelsea, Arsenal og Liverpool, eru víðs fjarri og eiga varla möguleika í ár. Hvítliðar í Tottenham hafa hins vegar tekið stórt skref fram á við á þessari leiktíð og virðast vera það lið sem getur helst gert atlögu að Manchester-liðunum.

Sá sem hér skrifar ætlar þó að spá því að það sem eftir lifir tímabils verði toppbaráttan einvígi Manchester-liðanna. United á erfiðari leikjaáætlun á næstu vikum og mætir á næstunni til dæmis Chelsea, Liverpool og Tottenham. Því er líklegt að City-menn nái nokkurra stiga forystu á United á næstu vikum. Undir lok tímabilsins snýst þetta hins vegar við þegar United á nokkra létta leiki en City nokkra erfiða á skömmum tíma. Ætli þetta ráðist því ekki bara á leikvanginum City of Manchester 28. apríl þegar liðin mætast. Jú, ég held það bara. Þetta verður rosalegt!

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** Óskalögin **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.15** Sagnaslóð **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** Tilraunaglasið **14.00** Fréttir **14.03** Girni, grúsk og gloríur **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Úr Bernskunni **15.25** Vinnustofan **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Fimm fjórðu **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Kvöldfréttir **18.20** Auglýsingar **18.21** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Gullfiskurinn **20.00** Leynifélagið **20.30** Samsöngur úr norðri **21.10** Hringsól **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Litla flugan **23.00** Glæta **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.50 Leiðarljós (Guiding Light) (e)
16.35 Leiðarljós (Guiding Light) (e)
17.20 Leó (15:52) (Leon)
17.23 Músahús Mikka (66:78)
17.50 Óskabarnið (3:13)
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Framandi og freistandi með Yesmine Olsson (4:8)
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.10 Útsvar
21.15 Aulaboðið (Dinner for Schmucks) Ungur maður á uppleið kemst að því að yfirmenn hans halda matarboð og hæðast þar að fávisku gesta sinna. Á hann renna tvær grímur þegar honum er boðið í veisluna en svo hittir hann mann sem hann telur að myndi eiga heima þar. Meðal leikenda eru Steve Carell, Paul Rudd og Zach Galifianakis.
23.10 Lewis – Vetrarmegn (1:4) (Lewis: The Dead of Winter) Lewis lögreglufulltrúi í Oxford glímir við dularfullt sakamál. Meðal leikenda eru Kevin Whately og Laurence Fox. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
00.45 Allir kóngsins menn (All the King's Men) Mynd byggð á sögu eftir Robert Penn Warren um Willie Stark, stjórnmálamann í Suðurríkjunum upp úr miðri síðustu öld. Meðal leikenda eru Sean Penn, Jude Law, Anthony Hopkins og Kate Winslet. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
02.50 Söngvakeppni Sjónvarpsins 2012 - Lögin í úrslitum (3:4) (e)
03.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

2 BÍÓ

08.00 Copying Beethoven
10.00 30 Days Until I'm Famous
12.00 Prince and Me II
14.00 Copying Beethoven
16.00 30 Days Until I'm Famous
18.00 Prince and Me II
20.00 Tooth Fairy
22.00 Quarantine
00.00 Five Fingers
02.00 Day of Wrath
04.00 Quarantine
06.00 Slumdog Millionaire

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.15 Oprah
08.55 Í fínu formi
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 Doctors (35:175)
10.15 Covert Affairs (1:11)
11.50 Off the Map (12:13)
12.35 Nágrannar
13.00 Frasier (5:24)
13.25 10 Items of Less
14.45 Friends (18:24)
15.10 Sorry I've Got No Head
15.40 Barnatími Stöðvar 2 (5:23)
17.05 Bold and the Beautiful
17.30 Nágrannar
17.55 The Simpsons (12:23)
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 The Simpsons (18:23)
19.45 Týnda kynslóðin (21:40) Skemmtiþáttur í stjórn Björns Braga Arnarssonar og Þórunnar Antoníu Magnúsdóttur og munu þau fá til sín landskunna gesti í skemmtileg og óhefðbundin viðtöli.
20.10 Spurningabomban (2:5)
20.55 American Idol (6:39)
21.40 Austin Powers in Goldmember Ofurnjósnarinn Austin Powers þarf að bregða sér aftur til ársins 1975 því föður hans, Nigel, hefur verið rænt. Margir þekktir skúrkar skjóta upp kollinum en enginn þeirra hefur roð við Austin Powers.
23.15 The Lookout Mögnuð spennumynd um upprennandi íshokkístjörnu sem lendir í bílslysi sem kostar tvo vini hans lífið og hann hlýtur sjálfur alvarleg meiðsl. Einmana og bitur fellur hann brátt fyrir glæpalífinu og tekur þátt í bankaráni sem endar í æsilegri baráttu upp á líf og dauða.
00.50 The Express Dramatísk og áhugaverð mynd með Dennis Quaid í aðalhlutverki, byggð á sannri sögu bandaríska ruðningsleikmannsins Ernie Davis.
03.00 10 Items of Less
04.20 Spurningabomban (2:5)
05.05 The Simpsons (18:23)
05.30 Fréttir og Ísland í dag

2 SPORT *besta sætið*

18.15 Liverpool - Man. Utd. Útsending frá leik í 4. umferð ensku FA bikarkeppninnar.
20.00 Ensku bikarmörkin
20.30 La Liga Report Hitað upp fyrir næstu leiki í spænska boltanum.
21.00 Winning Time: Reggie Miller vs NY Knicks Skemmtileg heimildarmynd frá ESPN um frábæran leik Reggie Miller gegn New York Knicks í undanúrslitum Austurdeildarinnar árið 1995.
22.20 UFC 121 Útsending frá UFC 121 en þangað eru mættir allir bestu bardagamenn heims.
01.00 Boston - New York Bein útsending frá leik Boston Celtics og New York Knicks í NBA-deildinni.

2 SPORT 2 *enski boltinn*

15.00 Fulham - WBA
16.50 Everton - Man. City
18.40 Aston Villa - QPR
20.30 Football League Show Sýnt frá síðustu leikjum neðri deildar enska boltans.
21.00 Premier League Preview Hitað upp fyrir leiki helgarinnar.
21.30 Premier League World Enska úrvalsdeildin skoðuð frá hinum ýmsu hliðum.
22.00 PL Classic Matches: Newcastle - Liverpool, 1998
22.30 Premier League Preview
23.00 Bolton - Arsenal

2 EXTRA

19.25 The Doctors (41:175)
20.10 Friends (3:24)
20.35 Modern Family (3:24)
21.00 Fréttir Stöðvar 2
21.25 Ísland í dag
21.50 American Idol (7:39)
22.35 Human Target (13:13)
23.20 NCIS. Los Angeles (7:24)
00.05 Breaking Bad (12:13)
00.50 Friends (3:24)
01.15 Týnda kynslóðin (21:40)
01.45 Modern Family (3:24)
02.10 The Doctors (41:175)
02.50 Fréttir Stöðvar 2
03.40 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
07.30 Game Tíví (2:14) (e)
08.00 Dr. Phil (e)
08.45 Rachael Ray (e)
09.30 Pepsi MAX tónlist
12.00 Game Tíví (2:14) (e)
12.30 Pepsi MAX tónlist
14.50 7th Heaven (5:22) (e)
15.50 America's Next Top Model (8:13) (e)
16.40 Rachael Ray
17.25 Dr. Phil
18.10 Parenthood (22:22) (e)
19.00 Being Erica (12:13)
19.45 Will & Grace (25:25) (e)
20.10 Live To Dance (5:8) 18 atriði keppa um hylli dómaranna og 500.000 dala verðlaun. Spennan magnast í þessum skemmtilega dansþætti.
21.00 Minute To Win It Þátttakendur fá tækifæri til að vinna milljón dollara með því að leysa þrautir sem í fyrstu virðast einfaldar.
21.45 HA? (19:31) Íslenskur skemmtiþáttur með spurningaívafi. Gestir þáttarins að þessu sinni eru bræðurnir Friðrik Dór og Jón Jónsynir og söngkonan Ólöf Jara Skagfjörð.
22.35 Jonathan Ross (11:19) Í kvöld kíkja Emma Thompson, Brooke Shields og Paddy McGuinness í settið til Jonathan auk þess sem Florence and the Machine tekur lagið.
23.25 30 Rock (23:23) (e)
23.50 Flashpoint (5:13) (e)
00.40 Saturday Night Live (6:22) (e)
01.30 Jimmy Kimmel (e)
03.00 Whose Line is it Anyway? (e)
03.25 Smash Cuts (17:52) (e)
03.50 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.00** Waste Management Open 2012 (1:4) **11.00** Golfing World **11.50** Waste Management Open 2012 (1:4) **14.50** Abu Dhabi Golf Championship (3:4) **18.00** Waste Management Open 2012 (1:4) **21.00** Waste Management Open 2012 (2:4) **00.00** PGA Tour - Highlights (4:45) **00.55** ESPN America

N4

18.00 Föstudagsþátturinn

BBC entertainment

06.35 Fawlty Towers **08.45** Dalziel and Pascoe **10.25** Come Dine With Me **11.15** ,Allo ,Allo! **11.40** Michael McIntyre's Comedy Roadshow **12.25** QI **12.55** Fawlty Towers **15.05** QI **16.35** Top Gear **17.30** Come Dine With Me **19.10** QI **20.10** Top Gear **21.00** Live at the Apollo **21.45** Peep Show **22.15** Live at the Apollo **23.00** QI **00.35** Live at the Apollo **01.20** The Graham Norton Show **02.05** The Weakest Link **02.55** Live at the Apollo **03.40** The Graham Norton Show **04.30** QI **05.00** QI Children in Need Special

DR 1

11.10 Jersild Live **11.35** Lægeambulancen **12.35** Aftenshowet **13.30** Hjælp, vi skal føde **14.00** DR Update - nyheder og vejr **14.10** Livet i Fagervik **15.00** Postmand Per. Specialposttjenesten **15.15** Timmy-tid **15.25** Det kongelige spektakel **15.40** Bamses Lillebitte Billedbog **16.00** The Clinic **16.50** DR Update - nyheder og vejr **17.00** Hammerslag **17.30** TV Avisen med Sport og Vejret **18.00** Danmarks Indsamlingen 2012 **19.00** X Factor **20.00** Danmarks Indsamlingen 2012 **23.00** Mordet i Orientekspressen

NRK 1

12.30 Folk **13.00** NRK nyheter **13.05** Schrödingers katt **13.35** Norge rundt **14.00** NRK nyheter **14.10** Jessica Fletcher **15.00** NRK nyheter **15.10** Lyngbø og Hærlands Big Bang **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 **18.40** Norge rundt **19.05** Popstokk **19.55** Nytt på nytt **20.25** Skavlan **21.25** Sporløst forsvunnet **22.05** Kveldsnytt **22.20** Game of Thrones **23.15** Tungrockens historie **23.55** Redd menig Osen

SVT 1

09.00 Go'kväll **09.45** Debatt **10.30** Humor godkänd av staten **10.50** Världscupen **12.20** Dag **12.45** Antikrundan **13.45** Livet på Laerkevej **14.30** Simons kök **15.00** Rapport **15.05** Gomorron Sverige **15.55** Din plats i historien **16.00** Bröderna Reyes **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** På spåret **20.00** Skavlan **21.00** Snatch **22.40** Brick **00.25** Rapport **00.30** Äkta människor **01.30** Rapport

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Motoring
21.30 Eldað með Holta

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

VILDARÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2 INNIHELDUR 2 2+ 2 BÍÓ 2 BÍÓ+ 2 EXTRA 2 EXTRA+ AUK STIGVAXANDI AFSLÁTTAR.

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

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Þessa dagana hlusta ég á lagið Something Special með Miguel Campbell til að koma mér í helgarstuð.“

Heba Björg Hallgrímsdóttir, starfsmaður fatamerkisins E Label.

Haha syngur um Þór í S-Kóreu

Teiknimyndin Hetjur Valhallar: Þór verður nýársmyndin í Suður-Kóreu. Hún verður frumsýnd 9. febrúar en nýtt ár gekk þar í garð 23. janúar.

Mikill áhugi er á myndinni þar í landi og hefur einn þekktasti söngvari landsins, Haha, verið fenginn til að syngja lag um myndina. „Þetta er einhver voðaleg stjarna í S-Kóreu sem þau fengu í lið með sér. Þeir bjuggu til svakalegt myndband í tengslum við myndina og sömdu nýtt lag til að hafa í því,“ segir Tinna Proppé hjá framleiðandanum Caoz. „Þeir eru líka búnir að gera rosalega flotta heimasíðu með leikjum og ýmsu fleiru þannig að þeir eru greinilega mjög spenntir fyrir þessari mynd. Það eru alltaf stórar sýningar í kringum nýja árið í Suður-Kóreu og þetta verður aðalmyndin þarna núna.“

Suður-Kórea er fyrsta landið utan Íslands sem tekur Þór til sýninga. „Það er ótrúlega gaman að við sem erum búin að reyna að koma þessu á koppinn hérna heima sjáum hana fá vængi í allt öðrum menningarheimi,“ segir Tinna.

Myndin hefur verið seld til um sextíu landa og verður næst sýnd á Norðurlöndunum. „Löndin fara að detta inn á næstunni. Þrátt fyrir að fólk sé kannski komið yfir þetta á Íslandi er þetta rétt að byrja úti hjá okkur núna.“

Um 26 þúsund Íslendingar sáu Hetjur Valhallar: Þór í bíó á síðasta ári. - fb

LAG UM ÞÓR Tónlistarmaðurinn Haha syngur nýtt lag um þrumuguðinn Þór.

INGIMAR BJÖRN DAVÍÐSSON: VINNUR VIÐ BIG BROTHER Í DANMÖRKU

Sturtuferðir íbúanna á morgnana alltaf vinsælar

„Manni líður svolítið eins og hálfgerðum alvaldi enda getum við slökkt og kveikt ljósin eða opnað dyr að vild,“ segir kvikmyndagerðarmaðurinn Ingimar Björn Davíðsson.

Ingimar starfar sem myndframleiðandi við raunveruleikaþáttinn Big Brother Denmark sem hóf göngu sína í fjórða sinn í lok janúar. Þættirnir hafa notið mikilla vinsælda en fyrsta þáttaröðin var sýnd árið 2001. „Persónulega finnst mér áhugaverðara að fylgjast með raunverulegu fólki en uppdiktuðum sögum, þetta er merkileg mannfræðistúdía,“ segir hann.

Ingimar Björn útskrifaðist frá Kvikmyndaskóla Íslands fyrir stuttu og tók þá ákvörðun að leita sér að vinnu víðar en á Íslandi. Hann flaug því til Kaupmannahafnar í byrjun desembermánaðar og dreifði ferilskrá sinni til fjölda framleiðslufyrirtækja þar í borg. „Ég nýtti mér tilboð á flugi til Kaupmannahafnar og tók tvo daga þar sem ég henti ferilskránni inn á flest stærri framleiðslufyrirtækin hér. Rétt fyrir jól var haft samband við mig og mér boðin þessi vinna,“ segir Ingimar sem flutti út í byrjun janúar.

Sjónvarpsstöðin Kanal 5 sýnir Big Brother og sló fyrsti þáttur fjórðu þáttarraðarinnar öll áhorfsmet stöðvarinnar, en um 340 þúsund manns horfðu á þáttinn. Ingimar er einn af sjö myndframleiðendum Big Brother og eru þeir á vöktum allan sólarhringinn við að fylgjast með íbúum hússins. „Við stýrum myndavélunum sem eru inni í húsinu. Það tekur svolítinn tíma að venjast því að sitja inni í herbergi og fylgjast með lífi fólks,“ segir hann.

SKRÍTIÐ STARF Ingimar Björn Davíðsson vinnur við raunveruleikaþáttinn Big Brother í Danmörku. Þar stýrir hann myndavélum er fylgjast með daglegu lífi íbúa hússins.

Að sögn Ingimars er leyfilegt að fylgjast með fólkinu í öllum aðstæðum nema þegar það fer á klósettið. „Allt annað má sýna og er sýnt. Til dæmis er mjög vinsælt að horfa á þáttinn á morgnana þegar íbúarnir eru að vakna og fara í sturtu, það selur mjög vel.“

Í Big Brother árið 2004 áttu tveir íbúar hússins í ástarsambandi og vakti það bæði hneykslun og forvitni þegar parið var sýnt í ástarleikjum. Ingimar segir ekkert slíkt hafa átt sér stað á hans vakt, í það minnsta ekki enn. „Ég er þó nokkuð viss um að það muni gerast, og líklega fljótlega. Fólk er þegar farið að para sig saman.“

Þegar Ingimar er að lokum inntur eftir því hvort honum þyki ekki skrítið að hafa það að atvinnu að fylgjast með daglegum athöfnum ókunnugs fólks svarar hann játandi. „Jú, þetta er skrítið og maður getur ekki litið undan því maður verður að stýra vélunum. Maður reynir bara að sýna sumt ekki í nærmynd.“ sara@frettabladid.is

Undirbjó glæpasögu í Póllandi

Rithöfundurinn og fréttastjórinn Óskar Hrafn Þorvaldsson er nýkominn heim úr rannsóknarleiðangri til Þýskalands og Póllands þar sem hann undirbjó nýja glæpasögu sem á að koma út fyrir næstu jól.

„Ég var að skoða aðstæður í Berlín og pólsku hafnarborginni Gdynia, sem er 45 kílómetra frá Gdansk. Þótt næsta bók gerist að mestu leyti á Íslandi þá teygir hún anga sína til Þýskalands og Póllands. Ég skulda lesendum að fara á staðinn og reyna að fanga stemninguna úr návígi,“ segir Óskar Hrafn.

Sömu aðalpersónur verða í nýju bókinni og í fyrstu bók hans Martröð millanna sem kom út 2010. Rauði þráðurinn í gegnum þessa bók verður einkennileg velgengni íslensks rithöfundar í Þýskalandi. „Hún er búin að vera hátt í tvö ár í vinnslu. Hin bókin var skrifuð á mánuði þannig að ég tek mér aðeins lengri tíma í þetta núna og vonandi skilar það sér í betri bók.“

Martröð millanna kemur út hjá þýsku útgáfunni Aufbau í júní undir heitinu Isländisch Roulette. Þegar er byrjað að selja hana í forsölu í öllum helstu vefbókaverslunum í Þýskalandi og víðar. „Ég var hálfsmeykur um að þetta væri í raun og veru einn stór brandari allt saman. Það var notalegt að fá staðfestingu á því að svo var ekki og að hitta útgefandann í eigin holdi og sjá að hann er til,“ segir Óskar Hrafn, sem býst ekki við metsölu í Þýskalandi. „Auðvitað verður gaman að sjá hvað verður en ég geri mér ekki miklar væntingar.“ - fb

FÓR Í RANNSÓKNARLEIÐANGUR Óskar Hrafn Þorvaldsson er nýkominn heim úr rannsóknarleiðangri um Þýskaland og Pólland. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

VETRAR LAGERSALA

MIKIÐ ÚRVAL AF GLÆSILEGUM ÚTIVISTAR- OG VETRARFATNAÐI

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

VERÐDÆMI	ÁÐUR	NÚ
Útivist:		
Hanskar	6.990	3.900
Lúffur	15.990	6.900
3 laga jakkar	37.990	9.900
3 laga buxur	37.990	9.900
Brettaúlpur	34.990	12.900
Superstretch-peysur	17.990	7.900
Gönguskór	29.990	19.900
Snjóbuxur	24.990	12.900
Soft-shell jakkar	19.990	4.900
2 laga skíðaúlpur	29.990	14.900
Dúnúlpur	34.990	12.900
Flíspeysur	13.990	5.900
Göngubuxur	19.990	9.900
Barna:		
Barna flís peysur	9.990	2.900
Barna superstretch peysur	14.990	4.900
Barnaúlpur	22.990	9.900
Barna soft-shell peysur	14.990	2.900
Barnagallar	13.990	5.900
Barna snjóbuxur	14.990	8.900

OPNUNARTÍMAR

3. feb. föstudagur	kl. 12:00 - 20:00
4. feb. laugardagur	kl. 10:00 - 18:00
5. feb. sunnudagur	kl. 11:00 - 18:00
6. feb. mánudagur	kl. 12:00 - 20:00

Lagersala ZO-ON • Nýbýlavegi 18 (Dalbrekkumegin) • Kópavogi • www.zo-on.is

ZO•ON ICELAND
www.zo-on.is

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
Póst dreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Útrás og nýtt myndband

Nýtt tónlistarmyndband með hljómsveitinni Of Monsters and Men kom út í gær. Myndbandið er við lagið „Little Talks“ og er aðgengilegt á vefsíðu sveitarinnar. Tveir tenglar eru á myndbandið á síðunni, einn fyrir notendur á Íslandi og annar fyrir notendur sem staddir eru erlendis. Á Facebook-síðu sveitarinnar er beðist velvirðingar á því að í sumum löndum er lagið ekki aðgengilegt, en verið sé að vinna að lausn á vandamálinu. Of Monsters and Men heldur svo vestur um haf í vor til að kynna nýja plötu sem kemur út í Bandaríkjunum og Kanada 3. apríl næstkomandi.

Syngur ekki sjálf

Fiðluleikarinn og söngkonan Gréta Salóme Stefánsdóttir spilar stórt hlutverk í úrslitum Eurovision í ár. Gréta semur lag og texta við lögin Mundu eftir mér og Aldrei sleppir mér ásamt því að syngja þau sjálf. Í forkeppninni söng Gréta síðarnefnda lagið ásamt söngkonunum Guðrúnu Árnýju Karlsdóttur og Heiðu Ólafsdóttur en hún hefur hins vegar ákveðið að treysta þeim alfarið fyrir flutningi lagsins í úrslitunum, sem fara fram laugardaginn 11. febrúar. Gréta ætlar því einungis að stíga einu sinni á svið á úrslitakvöldinu, þegar hún flytur lagið Mundu eftir mér ásamt Jóni Jósep Snæbjörnssyni.

- sv, áp

Mest lesið vísir

1. Útgefandi símaskrárinnar býður fólki að líma yfir Egil
2. Fötluð kona þurfti að fara af leiksýningu - engin þjónusta
3. Rannsaka grun um barnavændi
4. Fundu einstaka eftirlíkingu af Monu Lisu
5. Tvær konur teknar við að pissa á almannafæri