



**SKOÐUN** Jón Ormur Halldórsson segir kapitalismann ekki fara í mann-geinarálit. **21**



**MENNING** Félag íslenskra kvenna í tónlist hefur verið stofnað. **54**



**SPORT** Aron Rafn Eðvarðsson og Björgvin Páll Gústavsson verða markmenn Íslands á HM. **48**

**TIGI BED HEAD** Iceland Frábært úrval á frábæru verði

# FRÉTTABLAÐIÐ

Fimmtudagur  
10. janúar 2013  
8. tölublað 13. árgangur  
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*

**FRÉTTIR**



**Nföðingur í varðhald**

Barnanföðingurinn Karl Vignir Þorsteinsson var í gær úrskurðaður í tveggja vikna gæsluvarðhald vegna rannsóknar á nýlegum brotum hans. Hann er samvinnufús og unír úrskurðinum. **6 & 8**

**Forsætisráðherra varaður við** Tíu viðskiptajöfrar biðla til Davids Cameron að stíga varlega til jarðar í samskiptum við ESB. **4**

**Myglusveppur á LSH** Starfsfólk Landspítala hefur veikt vegna myglusvepps sem kominn er upp í byggingu við Hringbraut. **10**

**2 milljónir náttu** Íslenskir gistinguástandir seldu um 2 milljónir gistinguástanda í fyrra. Útlendum ferðamönnum fjölga. **12**

## Feðgar vilja byggja tíu hótél

Hermann Hreiðarsson knattspyrnumaður og faðir hans Hreiðar Hermannsson trúa á áframhaldandi vöxt í ferðaiðnaði og hyggjast reisa tíu hótél með samtals 1.001 herbergi. Áætlaður kostnaður er sex milljarðar króna.

**FERÐAÞJÓNUSTA** „Þetta lítur sífellt betur út eftir því sem maður fær meiri upplýsingar,“ segir Hreiðar Hermannsson, hjá félaginu Stracta Construction, sem áformar að reisa tíu hótél hérlendis með samtals 1.001 herbergi.

Eigandi Stracta með Hreiðari er Hermann sonur hans, knattspyrnumaður úr Vestmannaeyjum. Að sögn Hreiðars eru staðirnir í kortunum hjá þeim feðgum Hveragerði, Stokkseyri eða Eyrarbakki, Reykholt, Hella, Hvolsvöllur, Vestmannaeyjar, Vík, Skafafell, Austurland, Húsavík og Stykkishólmur. Lengst séu málin komin á Hellu, þar sem félagið hafi þegar fengið lóð norðan við Gaddstaðaflatir. Framvindan hangi á því hvar og hvenær byggingarlóðir fáiast.

„Maður þykist góður ef það nást tvö, hugsanlega þrjú hótél í gang á þessu ári en væntanlega verður allt tilbúið að vori 2014,“ segir Hreiðar, sem kveður sveitarfélögin áhugasöm. „Menn sjá að í kringum hvert hótél eru jafnvel 30 til 35 fastir starfsmenn.“ Hreiðar segir samanlögðum gistinguástandum í heilsárshótelum og í sumargistingu hafa fjölgað um meira en 300 þúsund í fyrra og að þær hafi farið yfir tvær



**HREIÐAR OG HERMANN SONUR HANS**

milljónir. „Og spáin er bara eins áfram,“ segir hann.

Hreiðar er húsasmíðameistari en kveðst hafa verið í gistirekstri á Spáni, í Danmörku og á Akureyri. Samfara hótélrekstrinum hér segir hann að rekin verði ferðaskrifstofan 1001 nótt sem markaðssetji hótél erlendis. Þau verði þriggja stjörnu heilsárshótel sem miði á milli-stéttina og verði rekin undir nafninu Stracta Hotel Group.

Hreiðar segir ætlunina að gestir geti dvalið á hverju hóteli í þrjú til sex daga og sótt sér afþreyingu þaðan. „Þetta er byggt á því að fólk stoppi ekki bara eina nótt, það skiptir höfuðmáli,“ segir hann.

**→ Áætluð hótélstæði**



Aðspurður segir Hreiðar byggingarkostnað nú gróflga áætlaðan um sex milljónir króna á hvert herbergi, eða um sex milljarðar alls. Verkefnið muni njóta hagkvæmni stærðarinnar. Varðandi framtíðarhorfur vísar hann í stöðuna á markaðnum. „Það er allt stopp frá Reykjavík og austur fyrir Hornafjörð – þar er ekkert laust herbergi til yfir sumartímenn. Það er ekki hægt að fjölga ferðamönnum úti á landi nema fjölga hótélum.“ -gar

**SHALDOR 20**

Bolungarvík	1°	S	6
Akureyri	3°	SV	3
Egilsstaðir	5°	SA	7
Kirkjubæjarkl.	6°	SA	5
Reykjavík	3°	SA	3

**Kólnar** Í dag má búast við suðlægum áttum, 6-13 m/s SA-til en hægari vindi annars staðar. Styttir upp V-til en súld eða rigning S- og SA-lands. **4**

**2 SÉRBLÖÐ**

Heilsa | Fólk



**EINN DAGUR Í AÐ VEISLAN BYRJI** Heimsmeistaramótið í handknattleik hefst á Spáni á morgun og eru margir að verða ansi spenntir fyrir móttinu. Þessi ungi drengur stytta biðina með því að leika sér í handbolta í Kringlunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Alvaran byrjar á laugardag:  
**Strákarnir fara til Spánar í dag**

**ÍPRÓTTIR** Íslenska landsliðið í handknattleik heldur til Spánar frá Svíþjóð í dag, en aðeins eru tveir dagar þar til liðið spilar sinn fyrsta leik á móttinu.

Sá leikur er gegn Rússum á laugardag og verður hann í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport.

Aron Kristjánsson landsliðsþjálfari tilkynnti í gær hvaða sextán leikmenn munu spila fyrir hönd Íslands á móttinu. Talsverðar breytingar eru á íslenska liðinu vegna meiðsla og hafa ekki verið eins miklar breytingar á liðinu milli móta síðan á HM í Túnis árið 2005.

Þjálfarinn fer þó hæfilega bjartsýnn inn í móttinu enda eru líka reyndir og sterkir leikmenn í liðinu.

- hbg / sjá síður 48 & 50

Aðalhaf fræðingur Seðlabankans segir kjarasamninga hafa aukið verðbólgu:  
**Lítill ábati af kauphækkunum**

**KJARAMÁL** Miklar hækkunir launa við endurskoðun gildandi kjarasamninga munu ekki bæta kaupmátt launafólks heldur einungis kynda undir verðbólgu. Þetta segir Þórarinn G. Pétursson, aðalhaf fræðingur Seðlabankans, í grein í Fréttablaðinu í dag.

Þórarinn segir launahækkunirnar sem samið var um vorið 2011 ekki hafa skilað því sem að var stefnt, heldur leitt til aukinnar verðbólgu af því að fyrirtæki veltu kostnaðarhækkunum sem voru þeim um megn út í verðlagið. „Þótt erfiðara sé að sýna fram á það, er hugsanlegt að þessar miklu launahækkunir hafi einnig hægt á nýráðningum og jafnvel leitt til uppsagna. Ábati launafólks af

**3,25** prósent er sú hækkun sem verður á almennum launum 1. febrúar samkvæmt gildandi kjarasamningum.

Þessum riflegu nafnlaunahækkunum hefur því verið takmarkaður,“ skrifar hann.

Þórarinn segir komið hafa á daginn að það sé rangt sem aðilar vinnumarkaðarins héldu fram í kjölfar samninganna vorið 2011 að launahækkunir myndu styrkja gengi krónunnar. „Þvert á móti var ljóst að þær myndu hvortveggja í senn, setja aukinn þrýsting á krónuna og kynda undir verðbólgu, og

grafa með því undan forsendum samningsins um hækkandi gengi krónunnar og litla verðbólgu.“

Seðlabanki Íslands hefur áður gagnrýnt gildandi kjarasamninga fyrir af miklar launahækkunir. Þá hefur peningastefnufnd bankans, sem Þórarinn situr í, gefið í skyn að hækkun launa mikið við endurskoðun samninga verði stýrivextir hækkad. Þórarinn segir í greininni að hætta á að samið verði um óhóflegar launahækkunir ætti að vera minni ef aðilar vinnumarkaðarins búist við að þeim verði mætt með hækkun vaxta og auknu peningalegu aðhaldi til að vinna gegn verðbólgu. „Í þessu ljósi ber að skoða nýleg viðvörunarorð peningastefnufndar,“ segir hann. - mbl / sjá síðu 24

**SPORT HD**

**HANDBALL 2013**

**HM Í HANDBOLTA HEFST EFTIR 1 DAG**

#HM2013

Arion banki VIKTOR ICELANDAIR

**Fjörug og flott útsala**

Opíð til **21** í kvöld

Smáralind

## SPURNING DAGSINS



Grönn, hefur lögreglan beðið þig að aðstoða við yfirheyrslur?

„Ég vona að lögreglan noti þroskaðri aðferðir en sextán ára unglingar.“

Grönn Sveinsdóttir kveðst hafa tekið þátt í því sem unglundur að þína barnaniðinginn Karl Vigni Þorsteinsson til sagna á nýársnótt 1994.

Ekkert er að gerast í viðræðum vegna uppsagna hjúkrunarfræðinga á Landspítalanum:

## Deilan leysist ekki án viðbótarfjármagns

**VINNUMÁL** Landspítalinn hefur ekki bolmagn til þess að enduráða hjúkrunarfræðinga sem sagt hafa upp störfum á betri kjörum án þess að til komi viðbótarfjárfélag frá ríkinu.

Björn Zoëga, forstjóri Landspítalans, bendir á að spítalinn hafi síðustu ár orðið fyrir fimmtingsniðurskurði sem komið hafi niður á allri starfseminni. Blessunarlega hafi þó náðst sú nýbreytni að reka spítalann innan fjárheimilda nú þrjú ár í röð. „En það eru engir

aukapeningar til,“ segir hann.

Björn segist hins vegar ekki viss um að nota orðið kjaradeila um uppsagnir hjúkrunarfræðinga á Landspítalanum. „Þeir eru ekki á leiðinni í verkfall og gildur kjarasamningur í gangi. En það er töluverður fjöldi sem sagt hefur upp störfum vegna óánægju með kjörin sín. En það er ekkert að fréttu af því í bili,“ segir hann. Stjórnendur spítalans hafi engu að síður miklar áhyggjur af þeirri stöðu sem upp sé komin. „Við vitum ekki



almennilega hvernig við sem stofnun eignum að leysa þetta. Greinilegt er að það þarf fé til þess að fólkið vilji koma hér aftur til starfa. En það höfum við ekki og þurfum að

Við vitum ekki almennilega hvernig við sem stofnun eignum að leysa þetta. Greinilegt er að það þarf fé til þess að fólkið vilji koma hér aftur til starfa.

Björn Zoëga  
forstjóri Landspítalans

sækja annars staðar eins og marg oft hefur verið bent á. Um leið segist Björn vita til þess að málið sé í skoðun innan ráðuneyta heilbrigðis- og fjármála.



**MÓTMÆLI** Opinber starfsmaður býður lögreglu birginn á alþingislóðinni í Aþenu í gær.

## Sérsvaitir grísku lögreglunnar létu til skara skríða í Aþenu: 80 mótmælendur handteknir

**GRIKKLAND, AP** Sérsvaitum grísku lögreglunnar var beitt til þess að koma á braut mótmælendum sem um tíma höfðu uppi setuverkfall á skrifstofum eins stjórnvaldaflokksins í grísku fjölflokkastjórninni í miðbæ Aþenu. Þá var niðurnítt hús í miðbæ Aþenu rýmt af hústökufólki.

Að sögn lögreglu voru um áttatíu manns færðir til yfirheyrslu eftir aðgerðirnar tvær. Ekki eru nema nokkrar vikur frá því yfirvöld létu síðast rýma bygginguna, sem hefur verið notuð af hústökufólki í um tvo áratugi. Lögregla segir bygginguna, sem kallast Villa Amalia, hafa verið notaða af hópum sem tengdust ofbeldisfullum mótmælum í landinu.

## Norski tollurinn komst í feitt: Ostasmyglari staðinn að verki

**NOREGUR** Norskir tollverðir komu upp um stórtækan smyglara á leið frá Svíþjóð, við venjubundið eftirlit við landamærabruna yfir Svínasund fyrr í vikunni. Í bifreið hans fundust 106 kíló af osti, 120 kíló af jógúrti, 40 kíló af súrkáli og annað eins af kjötvörum.

Fredriksstad Blad hefur eftir talsmanni tollgæslunnar að maðurinn hafi tvisvar áður verið staðinn að álíka smygli. Smygl frá Svíþjóð virðist vinsælt því sama dag voru tveir aðrir teknir fyrir svipaðar sakir.

## Nauðgun til rannsóknar: Skoða upptökur úr myndavélum

**LÖGREGLUMÁL** Lögregla fer nú yfir upptökur úr öryggismyndavélum í miðbænum til að reyna að glöggva sig á atburðarásinni í kringum nauðgun sem níttján ára piltur hefur kært.

Nú þykir ljóst að nauðgunin hafi ekki verið framin af hópi manna eins og í fyrstu var talið, þótt hugsanlegt sé að aðrir hafi staðið hjá og fylgst með árásinni.

Pilturinn rankaði við sér við tónlistarhúsið Hörpu og hefur ekki getað greint frá því hvar árásin var framin.

# Fá ekki bætt tapið á almenningssímum

Póst- og fjarskiptastofnun hefur hafnað 40 milljóna króna kröfu Símans um framlag úr sjóði vegna taps á rekstri almenningssíma í alþjónustu. Forsvarsmenn Símans eru ósáttir við niðurstöðuna og íhuga að fara lengra með málið.

**FJARSKIPTI** Póst- og fjarskiptastofnun (PFS) hefur hafnað kröfu Símans um 40 milljóna króna framlag úr Jöfnunarsjóði alþjónustu vegna reksturs almenningssíma á árunum 2007 til 2011. Sjóðurinn er starfræktur til að jafna kostnað vegna alþjónustukvaða, en með því er átt við þjónustu sem skal standa landsmönnum til boða óháð búsetu, þar á meðal að starfrækja almenningssíma um land allt.

Í umsókn Símans segir að tap á rekstri almenningssíma í alþjónustu hafi numið rúmum 40 milljónum króna á tímabilinu. Það sé „ósanngjörn byrði“ með vísan til fjarskiptalaga og sjóðnum bæri því skylda til þess að bæta tapið.

PFS hafnar hins vegar umsókn Símans með þeim rökum að meint tap hafi ekki verið af þeirri stærðargráðu að um sé að ræða „ósanngjarna byrði“. Tap Símans vegna reksturs almenningssíma borið saman við afkomu fyrirtækisins á talsímasviði og það væri óverulegt í því sambandi.

Þá hafi Síminn meðal annars getað gripið til ýmissa ráðstafana til að bregðast við tapinu. Meðal annars hafi verið heimilt að loka mörgum þeim almenningssímum sem tap var á og hækka gjaldskrá. Sú stóð í stað fyrir almenningssíma á umræddu árabili á meðan gjaldskrá fyrirtækisins í talsíma-kerfinu hækkaði mikið.

Almenningssímum á Íslandi hefur fækkað mikið síðustu ár, með aukinni farsímameign landsmanna og eru nú 127 talsins. Á vef PFS segir að öll rök standi til þess að fækka símunum undir alþjónustu. Alþjónusta Símans hefur



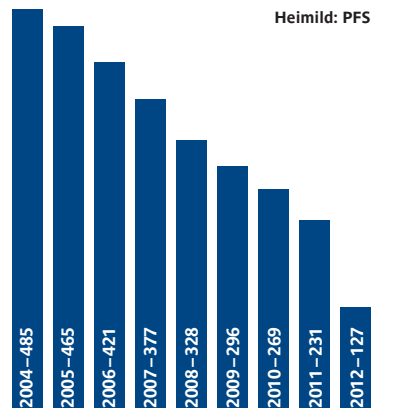
**SJALDGÆF SJÓN** Afar fáir símaklefar eru til í dag, enda hefur almenningssímum fækkað mjög á síðustu árum. Síminn fær ekki bætt meint tap af rekstri slíkra síma í alþjónustu.

verið framlengd út þetta ár, en um leið boðar PFS samráð um hvort ástæða sé til að viðhalda núverandi kvöð til alþjónustu.

Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir, upplýsingafulltrúi Símans, segir niðurstöðuna ekki í samræmi við fjarskiptalög að þeirra mati og fyrirtækið velti nú fyrir sér hvort farið verði lengra með málið. Um sé að ræða umtalsverða fjárhæð sem hafi þýðingu fyrir hvaða fyrirtæki sem er. Varðandi það að taka almenningssíma inn með talsímaferfinu, segir hún það vera í andstöðu við fyrri áherslur PFS um að hver þjónusta Símans standi undir sér.

„Niðurgreiðsla talsíma á almenningssímum væri væntanlega í andstöðu við það sjónarmið,“ segir hún. Varðandi framhaldið segir Gunnhildur að í ljósi niðurstöðunnar muni Síminn íhuga að gera kröfu um að PFS aflétti kvöðum til Símans um rekstur almenningssíma.

## ALMENNINGSSÍMAR Á ÍSLANDI



Almenningssímum hefur fækkað ört síðustu ár. Alþjónustukvöð á Símann felur í sér að símar séu á 117 tilteknum stöðum. Þeir skulu meðal annars vera í samgöngumiðstöðvum, sjúkrahúsum, fangelsum og menntastofnunum.

Aðstæður skána í Ástralíu þannig að dregur úr hættu á kjarreldum:

## Fólk lýsir hrikalegum aðstæðum

**ÁSTRALÍA, AP** Lofthiti lækkaði í Suður-Ástralíu í gær eftir að hafa náð methæðum. Þar með dró heldur úr hættunni á áframhaldandi eyðileggingu af völdum kjarrelda sem síðustu daga hafa valdið tjóni á um 200 stöðum í landinu.

Hitamet var slegið í Ástralíu á mánudag þegar meðalhiti í landinu náði 40,33 gráðum á Celsíus. Fjórir af tíu heitustu dögum í sögu Ástralíu hafa verið á þessu ári.

Því er spáð að hitni á ný í landinu undir lok vikunnar og með hitanum aukist eldhætta aftur.

Ekki er vitað til þess að neinn hafi látist í eldunum til þessa en margar frásagnir eru af fólki sem hefur verið hætt komið. Fólk sem komist hefur undan hefur lýst vítislogum, eiturgufum og örvæntingarfullum flótta.



**Á FLÓTTA** Holmes-fjölskyldan leitaði skjóls í sjónum undir bryggju á meðan kjarreldar sem eyðilögðu um 100 heimili gengu yfir bæinn Dualley í Tasmaníu. Tammy Holmes er hér með fimm barnabörn sín, á aldrinum tveggja til ellefu ára.



**Ertu „enn á leiðinni“ í jóga?**

**KUNDALINI JÓGA**

Orkugefandi - Markvisst - Umbreytandi

**MEÐGÖNGUJÓGA- MÖMMUJÓGA- KRAKKAJÓGA  
KARLAJÓGA - MJÚKT JÓGA- BYRJENDANÁMSKEIÐ**

**KENNARANÁM Í KUNDALINI JÓGA**  
Kynning Miðvikud. 16. janúar kl.18.30  
**FRÍR PRUFUTÍMAR!**

**Skráning og nánari upplýsingar:**  
[www.jogasetrid.is](http://www.jogasetrid.is)

**JÓGASETRÍÐ - Borgartúni 20, 4. hæð**

# ÚTSALA

## Nýtt kortatímabil

OPIÐ TIL 21 Í KVÖLD

AF ÖLLU HJARTA

Kringlan

KRINGLAN.IS  
FACEBOOK.COM/KRINGLAN.IS

25 ♥ ÁRA

**GENGIÐ**  
09.01.2013

	Bandaríkjadalur	129,01	129,63
	Sterlingspund	207,15	208,15
	Evra	168,56	169,50
	Dönsk króna	22,591	22,723
	Norsk króna	23,005	23,141
	Sænsk króna	19,624	19,738
	Japanskt jen	1,4746	1,4832
	SDR	197,21	198,39

**GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR**  
232,2464

Dómari segir bandaríska hermanninginn Bradley Manning hafa orðið fyrir ólöglegu harðræði í fangelsi:

# Fær 112 daga styttingu á fangavist

**BANDARÍKIN, AP** Möguleg refsing sem bandaríski hermaðurinn Bradley Manning kann að verða dæmdur til hefur verið milduð samkvæmt úrskurði dómara við herdómstólinn í Fort Meade í Maryland í Bandaríkjunum. Denise Lind, dómari í málinu, kvað upp úrskurð sinn í fyrirtöku sem fram fór á þriðjudag, en Manning er sakaður um að hafa lekið miklu magni leyniskjala til uppljóstrunarvefsins WikiLeaks. Dómarinn komst að þeirri niðurstöðu að Manning hefði orðið fyrir ólöglegu harðræði í nýu mánaða fangavist sinni í fanga-búðum Bandaríkjahers í Quantico í Virginíu.

Manning fær því alls 112 daga styttingu á hvaða fangelsisdómi sem upp kann að verða kveðinn yfir honum. Manning var haldið í gluggalausum klefa í 23 tíma á sólarhring, stundum án klæða. Yfirmenn í fangelsinu báru við að það væri til þess að koma í veg fyrir að hann ynni sjálfum sér eða öðrum mein. Ákæra á hendur Manning er í 22 liðum. Meðal ákæruliða er aðstoð við óvini Bandaríkjana, en við því getur að hámarki legið lífstíðarfangelsisdómur. Aðalmeðferð í málinu hefst 6. mars næstkomandi.



Á LEIÐ ÚR DÓMI Bradley Manning sést hér fluttur úr dómhúsinu í Fort Meade í fyrfasumar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP



**ÓSAMMÁLA** Talsmaður málfrelsis (t.v.) rífst við stuðningsmann Kínastjórnar í Guangzhou í Kína. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Samkomulag í Guangzhou:  
**Láta af mestu ritskoðuninni**

**KÍNA, AP** Ritstjórn blaðsins Suðri vikulega í Guangzhou í Kína verður ekki refsað fyrir mótmæli sín og niðurlagningu starfa, samkvæmt samkomulagi sem náðist við yfirstjórn blaðsins í gær. Þá fá embættismenn á áróðursdeild Kommúnistaflokksins ekki að ritskoða efni beint áður en að útgáfu kemur. Aðrar hömlur verða látnar halda sér. „Standi þessi niðurstaða hafa kínverskir fjölmiðlar unnið smásigur,“ segir David Bandurski, sérfræðingur í kínverskum fjölmiðlum við háskólann í Hong Kong. - óká

**HALDIÐ TIL HAGA**

Í Markaðnum í gær var sagt frá því að Ursus, félag í eigu Heiðars Mús Guðjónssonar, hefði selt hluti í Vodafone og var byggt á hluthafalista Kauphallarinnar. Að sögn Heiðars Mús seldi hann hins vegar ekki bréfin heldur voru þau færð á milli reikninga hjá vörsluaðila bréffanna, Íslandsbanka. Hann segir eign Ursus verða þá sömu á næsta lista sem birtur verður og hún var eftir útboð Vodafone. - mbl

Gert að borga fúlgur fjár:  
**Berlusconi hnyrtir í dómara**

**ÍTALÍA, AP** Embættismenn dómstóla í Mílanó í Ítalíu hafa áréttað hlutleysi dómara réttarins eftir yfirlýsingar Silvíos Berlusconi, fyrrverandi forsætisráðherra Ítalíu. Berlusconi sagði „feminíska, kommúníska“ dómara sem hefðu „ofsótt hann síðan 1994“ hafa gert sér að greiða seinni konu sinni 200 þúsund evrur á dag, eða sem nemur tæpum 34 milljónum króna, eftir skilnað þeirra. Fyrstu fregnir hljóðuðu þó upp á lægri upphæð, eða 36 milljónir evra á ári. Sú upphæð nemur tæplega 6,1 milljarði króna á ári. Berlusconi hefur þegar áfrýjað dómnum. Veronica Lario sótti um skilnað við Berlusconi árið 2009 þegar henni ofbauð ásókn hans í ungar stúlkur. - óká

Talgervill les upp textaefni:  
**Lífeyrissjóður opnar snjallvef**

**SAMSKIPTI** Lífeyrissjóður verzlunarmanna hefur opnað nýja útgáfu af vefsíðu sinni [www.live.is](http://www.live.is). Vefsíðan er þar með orðin sú fyrsta sinnar tegundar sem er sniðin fyrir snjallsíma og spjaldtölvur auk hefðbundinna tölvu. Í tilkynningu frá sjóðnum segir að með breytingunum sé aðgengi sjóðfélaga að upplýsingum um sjóðinn bætt. Meðal breytinga sem gerðar voru á vefsíðunni má nefna að vefurinn lagar sig nú sjálfkrafa að skjástærð þess tækis sem sækir vefinn. Þá hefur veflesarinn Dóra, sem er á vegum Blindrafélagsins, verið tengdur við vefinn og því er hægt að hlusta á textaefni vefsins. - mbl

# Biðja Cameron að hætta ekki ESB-aðild

Milljarðar punda af skatttekjum gætu glatast færi svo að flosnaði upp úr Evrópusambandsaðild Breta. Viðskiptajöfrar biðla til forsætisráðherra landsins að stíga varlega til jarðar í samskiptum við ESB. Cameron er andsnúinn meiri völdum ESB.

**LUNDÚNIR, AP** Tíu framámenn í bresku viðskiptalífi vara David Cameron, forsætisráðherra landsins, við því að hann leggi efnahagslíf Breta í hættu flosni upp úr Evrópusambandsaðild vegna endurskoðunar á aðildarsamningi. Í bréfi sem birt var í Financial Times í vikunni andmæla Richard Branson hjá Virgin Group, Chris Gibson-Smith, forstjóri Lundúnakauphallarinnar, Martin Sorrell, forstjóri WPP, og sjö aðrir breskir viðskiptajöfrar áætlun Camerons um að endursemja um aðild Bretlands að Evrópusambandinu og leggja nýjan samning í þjóðaratkvæðagreiðslu. Viðskiptajöfrarnir segja að slík áætlun gæti misheppnast með þeim afleiðingum að Bretland hrekkist úr ESB sem yrði skaðlegt breskum fyrirtækjum. Aðildin að ESB hefur veitt breskum fyrirtækjum aðgang að gríðarstórum innri markaði Evrópuríkja, um leið og landið hefur hönd í bagga með því hvaða stefna verður ofan á í ríkjasambandinu og á fjármálamörkuðum þess. Þá hefur Bretland einnig notið góðs af sjóðum ESB til uppbyggingar innviða ríkja, svo sem við lagningu háhraðaneta. „Milljarðar punda af skatttekjum gætu glatast,“ segja viðskiptajöfrarnir. Óánægja og vantraust í garð ESB hefur hins vegar farið



**BRESKA ÞINGIÐ** Nick Clegg aðstoðarforsætisráðherra, David Cameron forsætisráðherra og George Osborne fjármálaáðherra í fyrirsurnartíma forsætisráðherra í breska þinginu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Milljarðar punda af skatttekjum gætu glatast.

Breskir viðskiptajöfrar

vaxandi í Bretlandi, sem er eitt tíu landa sambandsins sem ekki hafa tekið upp evru. Þótt viðskiptajöfrarnir hvetji í bréfi sínu til umbóta innan ESB telja þeir að alhliða endursamningi um aðild yrði nær örugglega hafnað. „Að kalla eftir slíku í ríkjandi kringumstæðum myndi hætta ESB-aðild okkar og búa til skaðlega óvissu fyrir breskt viðskiptalíf, sem er það síðasta sem forsætisráðherrann ætti að vilja gera,“ segja þeir.

Efnahagsþrengingar hafa knúið ESB-löndin sautján sem nota evruna til að bindast sterkari böndum og það gæti dregið úr áhrifamætti ríkja, sem eins og Bretar standa utan evrusamstarfsins. Þótt Cameron styðji áframhaldandi aðild að ESB og áframhaldandi áhrifum Bretlands innan sambandsins, er hann um leið andsnúinn fyrirætlunum ríkja á borð við Frakkland og Þýskaland um að auka áhrif og völd framkvæmdastjórnar ESB yfir fjármálamörkuðum og lagaumhverfi í öllum löndum sambandsins. Um miðjan þennan mánuð upplýsir Cameron um afstöðu sína og markmið í viðræðum við ESB. [olikk@frettabladid.is](mailto:olikk@frettabladid.is)

**1. SKREF**

**BLÁTT ÁFRAM!**

**GERÐU ÞÉR GREIN FYRIR STAÐREYNDUNUM OG ÁHÆTTUÞÁTTUNUM**

STAÐREYNDIR, EKKI TRAUST, EIGA AÐ HAFNA ÁHRIF Á ÁKVARÐANIR ÞÍNAR VARÐANDI BARNIÐ ÞITT.

Kynntu þér nánar bæklinginn 7 skref til varnar börnum okkar á vefnum [www.blattafram.is](http://www.blattafram.is)

**Veðurspá**

Gildistími korta er um hádegi

**KÓLNANDI VEÐUR** Í dag gengur úrkomusvæði til austurs yfir landið, þó verður úrkomulítið NA-til. Það kólnar heldur á landinu í dag í dag og laugardaginn eru horfur á vægu frosti víðast hvar, síst við suðurströndina.

**Á morgun**  
Hæg suðlæg eða breytileg átt.

**Laugardagur**  
Hæg breytileg átt.

**Soffía Sveinsdóttir**  
veðurfréttamaður

Alicante 19°	Berlín 5°	Friedrichshafen 6°	Las Palmas 22°	New York 7°	París 10°
Áþena 9°	Billund 3°	Gautaborg 4°	London 8°	Orlando 26°	San Francisco 11°
Basel 6°	Frankfurt 7°	Kaupmannahöfn 4°	Mallorca 18°	Ósló -6°	Stokkhólmur -1°

# ALVÖRU ÚTSALA

**BESTU KAUPIN  
FARA FYRST!**

**allt að  
70%  
afsláttur**



**PVOTTAVÉLAR • OFNAR  
ELDAVÉLAR • ÍSSKÁPAR  
HELLUBORÐ • PURRKARAR  
OG MARGT FLEIRA...**

**20-40%  
afsláttur**



**Verkfæri**

**15-30%  
afsláttur**



**Búsáhöld**

**30-70%  
afsláttur**



**Smáraftæki**

**20-40%  
afsláttur**



**Málning**

**20%  
afsláttur**



**LJÓS**

**30-50%  
afsláttur**



**Blöndunar- og  
hreinlætistöki**

**20-25%  
afsláttur**



**Úlpur verð frá 5.000 kr.**

**Fatnaður**

**30-70%  
afsláttur**



**Parket og flísar**

**10-30%  
afsláttur**



**Jólavörur**

**30-70%  
afsláttur**



**HÚSASMÍÐJAN**

HLUTI AF BYGMA



\*Afsláttur gildir af útsöluvörum.  
Gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmíðjunnar“.  
Vöruúrval getur verið misjafnt milli verslana

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI  
SÍÐAN 1956

MÁL BARNANÍÐINGSINS KARLS VIGNIS ÞORSTEINSSONAR

# Í gæsluvarðhald vegna nýlegra brota

Karl Vignir Þorsteinsson úrskurðaður í tveggja vikna gæsluvarðhald. Gengst við kynferðisbrotum gegn börnum sem ekki eru fyrnd. Hann gisti fangaklefa í fyrrinótt og andmælti ekki gæsluvarðhaldskröfunni.

Barnaníðingurinn Karl Vignir Þorsteinsson var í gær úrskurðaður í tveggja vikna gæsluvarðhald að kröfu lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Lögreglan hefur nú til rannsóknar brot Karls sem munu hafa verið framin á nýliðnum árum og eru því ekki fyrnd.

Fram kemur í tilkynningu frá lögreglu að Karl Vignir hafi ekki andmælt gæsluvarðhaldskröfunni, sem var sett fram vegna rannsóknarhagsmuna. Hann vildi ekki tjá sig við fjölmiðla á leið í eða úr dómhúsinu síðdegis í gær.

Kastljós RÚV hefur undanfarið þrjú kvöld fjallað um mál Karls Vignis og meðal annars birt upptökur úr földum myndavélum, þar sem hann játar að hafa beitt hátt í fimmtíu börn kynferðisofbeldi. Flest þau mál eru hins vegar fyrnd.

Lögregla sótti Karl Vigni síðdegis á þriðjudag og færði hann til yfirheyrslu. Hann gisti síðan fangageymslu nóttina eftir og var yfirheyrður áfram í gær.

Í samtali við mbl.is í gær sagðist Björgvin Björgvinsson, yfirmaður kynferðisbrotadeildar lögreglunnar, eiga von á fleiri kærnum næstu daga vegna nýlegra brota Karls Vignis.

Karl Vignir virðist hafa hagað lífi sínu þannig að hann gæti verið í návist barna sem mest.

Hann var dæmdur fyrir kynferðisbrot gegn barni árið 1994 en fékk einungis skilorðsbundinn þriggja mánaða dóm fyrir athæfið. Karl gæti átt yfir höfði sér margra ára fangelsi, verði hann fundinn sekur í þetta sinn.

- sv, sh



LEIDDUR FYRIR DÓMARA Karl Vignir var ekki upplitsdjarfur þegar hann var leiddur í lögregluflýgd fyrir héraðsdómara síðdegis í gær. Hann vildi ekkert segja við fjölmiðlamann sem biðu hans á staðnum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Starfaði ekki með börnum hjá borginni

Í yfirlýsingu frá Reykjavíkurborg í gær segir að Karl Vignir hafi starfað við heimajónustu fyrir aldraða hjá borginni frá 1989 til 2002. „Ekki er vitað til þess að hann hafi gerst brotlegur í starfi. Hann hefur aldrei starfað með börnum og unglungum á vegum Reykjavíkurborgar.“

Hafi einhverjir orðið fyrir miska af hálfu Karls Vignis í starfi hans þar eru þeir hvattir til að hafa samband við þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis.



# PHOTOSHOP

Grunnur fyrir byrjendur

- 30 stundir • Verð 36.000,-
- Síðdegisnám hefst 29. janúar
- Kvöldnám hefst 23. janúar

Að eiga stafræna myndavél og kunna ekki á Photoshop er eins og að eiga bíl og kunna ekki að keyra!

Á þessu námskeiði er lögð áhersla á hvernig hægt er að nota þetta magnaða forrit til eftirvinnslu og lagfæringar stafrænna mynda úr myndavélum eða skönum.

Áhugavert og skemmtilegt 30 stunda námskeið í þessu frábæra forriti.

NÝI TÖLVU- OG VIÐSKIPTASKÓLINN

– VIÐURKENNDUR EINKASKÓLI Á FRAMHALDSSKÓLASTIGI

ntv

Róbert Spanó segir framburð vistmanna af Kumbaravogi trúverðugan:

## Hafnar ásökunum fórnarlamba

Róbert R. Spanó, fyrrum formaður vistheimilaneftdar forsætisráðuneytisins, hafnar ásökunum Ernu Agnarsdóttur og Maríu Haraldsdóttur um að orð þeirra um að Karl Vignir Þorsteinsson hafi beitt þær og fleiri börn á vistheimilinu Kumbaravogi kynferðisofbeldi hafi ekki verið tekin trúanleg.

Í niðurstöðum skýrslu nefndarinnar segir meðal annars að það séu „meiri líkur en minni“ að börnin á heimilinu hafi verið beitt ofbeldi. Karl Vignir hafði þá játað brot sín og lá það fyrir.

„Það kemur afdráttarlaust fram niðurstaða um að þessar frásagnir hafi verið trúverðugar og í samræmi við önnur gögn málsins,“ segir Róbert. „Þá er ályktað með skýrum hætti með þeim mælikvarða sem nefndin notaði í öllum sínum störfum, þar sem hún mátti ekki fjalla um sekt eða sýknu einstakra manna, að hluti vistmanna hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi þessa manns.“

Hann bætir við að nefndin hafði ekki lögregluvald og gat ekki samkvæmt lögum skyldað neina aðra en fyrrum starfsmenn vistheimilanna á sinn fund. „Hvað sem því líður höfðum við meðal annars upplýsingar um játningar þessa manns fyrir lögreglu á árinu 2007 sem við vísum beint til í niðurstöðunni,“ segir Róbert. „Við höfðum því



KUMBARAVOGSBÖRNIN Búið er að krotta yfir andlit Karls Vignis á þessari mynd.

allt sem við þurftum til að fjalla um þessar frásagnir sem voru að okkar mati sannleikanum samkvæmar.“

Fram kom í Kastljósi á þriðjudagskvöld að þær María og Erna hefðu leitað ýmissa leiða til að fá nefndina til að endurskoða orðalagið í skýrslunni. Það var ekki fyrr en þær leituðu til allsherjarnefndar Alþingis sem viðbrögð komu við athugasemdum þeirra.

- sv

Afbrotufræðingur segir vont þegar almenningur tekur lögin í eigin hendur:

## Geta grafið undan sjálfum sér

Þegar börn verða fyrir ofbeldi getur þeim liðið eins og þau séu varnarlaus gagnvart samfélaginu og lögregluþyriföldum. Það getur leitt til þess að þau reyni að taka lögin í sínar eigin hendur. Slíkt er þó ekki til eftirbreytni og gerir það að verkum að börnin grafa undan sjálfum sér og möguleikum sínum til láta réttlæti fram að ganga.

Þetta segir Helgi Gunnlaugsson, prófessor í félagsfræði við Háskóla Íslands. Fréttablaðið birti í gær viðtal við Hrönn Sveinsdóttur, sem fór ásamt vini sínum og einu fórnarlamba Karls Vignis Þorsteinssonar í íbúð hans á nýársnótt árið 1994 þar sem þau bundu hann við stól og píndu fram á morgun. Þau voru þá 17 ára gömul.

Karl játaði fyrir þremmingunum að hafa misnotað fjölda barna og skrifaði undir játningu þess efnis. Þau þorðu þó ekki að fara

með málið til lögreglu af ótta við að vera sjálf kærð fyrir verknadinn sem þau frömdu.

„Þetta er alls ekki til eftirbreytni. Þetta er ekki gott for-dæmi, hetjudáð eða eitthvað slíkt þar sem börnin eru að grafa undan sjálfum sér, lögreglu og réttarrákinu,“ segir Helgi. „En til að varpa ljósi á þetta tilfelli og fleiri dæmi af þessum toga þar sem brotið er gegn börnum sem upplifa sig áhrifalaus, þá getur skapast móg-ástand sem leiðir þau út í eitthvað sem þau sjá mikið eftir. Þetta segir okkur mikið um hversu alvarleg brotin eru og börnin fá þá tilfinningu að ekki verði hlustað á þau. Því brot af þessu tagi snerta okkur djúpt og valda miklum sálarkvölum.“

Sú umræða í samfélaginu varðandi réttarkerfið og hvernig það tekur á kynferðisbrotum segir



” Að lögregla virki áhugalaus og dómur vægir getur ýtt undir svona, þó svo að það geri bara illt verra.

Helgi Gunnlaugsson  
prófessor í félagsfræði við HI

Helgi ekki mega plægja jarðveginn fyrir aðgerðir af þessu tagi.

„Að lögregla virki áhugalaus og dómur vægir getur ýtt undir svona, þó svo að það geri bara illt verra,“ segir hann. „Þetta er alltaf spurningin um að fylgja reglum samfélagsins. Það er farvegur fyrir þessi mál sem ber að nýta, einnig þegar börn eiga í hlut.“ - sv

# ÚTSALA



**VORUM AÐ BÆTA VIÐ VÖRUM!**

**ALLAR ÚTSÖLUVÖRUR  
250-4000 KR.**

*fatnaður og skór á alla fjölskylduna*

**HAGKAUP**  
*Ein ferð betra verð*

## YFIRLIT YFIR LÍFSHLAUP KARLS VIGNIS ÞORSTEINSSONAR

**1944** Karl Vignir Þorsteinsson fæðist í Vestmannaeyjum.



**7. og 8. áratugurinn** Starfar mikið með Adventistakirkjunni í Vestmannaeyjum, sérstaklega með börnum. Bjartmar Guðlaugsson tónlistarmaður sagði í Kastljósi að Karl Vignir hefði misnotað drengi í Eyjum á þessum tíma,



þar á meðal hann sjálfan. Karl játaði á sig brot gegn sjö eða átta drengjum á þessum tíma og einni stúlku.

**1969 til 1973** Dvelur mikið á Kumbaravogi í ótilgreindu starfi. Hefur játað að hafa misnotað fjóra drengi en hefur verið ásakaður um mun fleiri brot.



**1980 til 1990** Dyravörður á Hótel Sögu og yfirmaður töskubera, svokallaðra pikkolóa. Karl misnotar þar fjölda drengja og svo virðist sem almenn vitneskja hafi ríkt meðal starfsmanna um að hann misnotaði unglinga á staðnum. Hann er rekinn eftir að Ragnar Bjarnason tónlistarmaður greinir hótélstjóra frá málavöxtum, en Karl hafði verið gómaður á salerni með dreng skömmu áður.



**1985** Starfar um stund á Heilsuhælinu í Hveragerði. Einar Þór Agnarsson, fórnarlamb Karls frá Kumbaravogi, finnst látinn í bíl sínum, þá 24 ára. Hann er þá að vinna að blaðagrein um vist sína þar.

**8. og 9. áratugurinn** Starfar við sumarþúðir í Hlíðardalsskóla. Játaði á sig kynferðisbrot þar gegn þremur börnum.



**1988** Starfar við sjálfboðastörf á Sólheimum. Fremur þar að minnsta kosti tvö brot gegn heimilismönnum, sem eru kærð til lögreglu.

**1989** Hefur störf við heimahjúkrun aldraðra hjá Reykjavíkurborg. Hættir 2002.

**1990** Ákæru vegna Sólheima er frestað skilorðsbundið til fimm ára.

**1994** Dæmdur í þriggja

mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir að tæla pilt ítrekað til kynferðismaka með peningagjöfum.

Byrjaði hjá líknar- og vinafélaginu Bergmáli.

Þindur heila nýársnótt á heimili sínu af þremur unglingum vegna ofbeldis síns. Hann viðurkennir fjölda brota fyrir krökkunum og skrifar undir játningu þess efnis.

**1995** Fórnarlamb Karls lét Kolbrúnu Karlsdóttur hjá Bergmáli vita af brotum hans. Hún aðhafðist ekki.

**1996** María Björk Haraldsdóttir stígur fram í Vestmannaeyjum og greinir frá ofbeldi Karls til margra ára. Hún ræðir bæði við fjölskyldu sína og kirkju. Karl er rekinn úr Adventistakirkjunni í kjölfarið, en starfar enn hjá Bergmáli.

**1997 til 1998** Tvö fórnarlömb láta áfram vita af brotum hans innan Bergmáls. Ræða þetta ekki meira. Ætla bæði að kæra eftir Kastljós.

**2000** Meinað að starfa með Bergmáli á Sólheimum.

**2006** Blindrafélagið rekur Karl Vigni frá störfum eftir að Ragnar Bjarnason viður áhyggjur sínar við stjórn félagsins.

**2007** Elvar Jakobsson, fórnarlamb Karls til fjölda ára frá Kumbaravogi, kærir Karl til lögreglu.

Karl játar þrjú brot hjá lögreglu sem öll eru fyrnd. Hann



er látinn hætta hjá Áskirkju eftir ítarlega umfjöllun DV af málinu. Rekinn úr Bergmáli í kjölfarið.

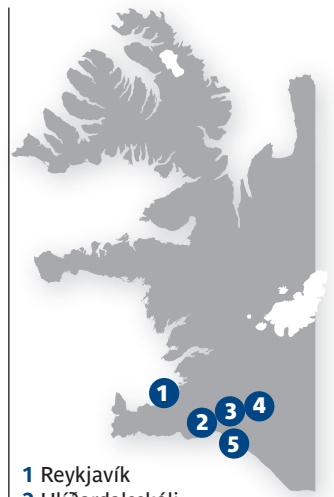
**2009** Vistheimilanefnd tekur út starfsemi Kumbaravogs og skilar skýrslu. Fyrirverandi vistkonur þar eru ósáttar við orðalagið í skýrslunni og reyna að leita réttar síns. Í skýrslunni stendur að „meiri líkur en minni“ séu á því að kynferðisbrot hafi verið framin, en nokkur fórnarlömb Karls Vignis saka hann um að hafa brotið ítrekað gegn sér. Hann hefur játað brotin.

Erna Agnarsdóttir og María Haraldsdóttir fara með upptökutæki til Karls þar sem hann játar fleiri brot en hann hefur gert hjá lögreglu.



**2011** Fær viðurkenningu frá Áskirkju fyrir vel unnin störf.

**2012** Erna og María fara með falda myndavél til Karls, þar sem hann viðurkennir fleiri tugi brota. Kastljósi eru afhentar upptökur.



- 1 Reykjavík
- 2 Hlíðardalsskóli
- 3 Hveragerði
- 4 Sólheimar
- 5 Kumbaravogur
- 6 Vestmannaeyjar

**2013** Kastljós sýnir umfjöllun sína um Karl Vigni. Hann er færður til yfirheyrslu hjá lögreglu og látinn gista fanga-geymslur. Grunur leikur á að hann hafi framið kynferðisbrot gegn börnum sem ekki eru fyrnd. Stígamtómur berst fjöldi símtala eftir umfjöllun Kastljóss.

Blindrafélagið ætlar að hefja skoðun á starfsemi Karls innan félagsins og kæra til lögreglu ef eitthvað kemur upp. Áskirkja sendir frá sér tilkynningu þar sem harmað er að Karl hafi fengið viðurkenningu, en þó hafi verið vitað af umfjöllun um hann í DV.

Heimild: Kastljós og DV

# Láttu hjartað ráða



„Kaffið mitt er úrvalsblanda af lifrænt ræktuðum kaffibaunum frá Mið- og Suður Ameríku. Það er jafnframt fyrsta kaffitegundin ristud og möluð á Íslandi sem fær vottun frá Tún.“

*Sella*

**BONUS**

**HAGKAUP**



**HIMNESKT**



Opið til  
**21**  
í kvöld

# Fjörug og flott útsala

Komdu á útsöluna í Smáralind og gerðu glimrandi góð kaup fyrir alla fjölskylduna og heimilið. Fullt af flottum vörum á hagstæðu verði, frábærir veitingastaðir og afþreying fyrir alla aldurshópa. Börnin eiga góða stund í barnagæslunni í Skemmtigarðinum á meðan þú verslar í rólegheitum.

Sjáumst í útsölustuði, Smáralind

**Barnagæsla**  
í Skemmtigarðinum



Skannaðu QR kóðann  
og skráðu þig á póstlista Smáralindar

 Smáralind

# FRÁBÆRT ÚRVAL

## Gerðu frábær kaup!

### Allt að 80% lánamöguleikar

Frábært úrval af nýlegum, lítið  
eknum bílum á frábæru verði!



Tökum notaðan uppi  
notaðan! Erum í  
sammingsstuði!

LAND ROVER DISCOVERY 4S  
Nýskr. 05/12, ekinn 20 þús. km.  
dísil, sjálfskiptur.

Glæsilegt eintak kr.  
**11.990 þús.**



VW PASSAT ECO FUEL  
Nýskr. 05/11, ekinn 36 þús. km.  
bensín, sjálfskiptur.

**VERÐ kr. 4.290 þús.**

Rnr.120075.



HYUNDAI I30 COMFORT  
Nýskr. 09/11, ekinn 13 þús. km.  
dísil, sjálfskiptur.

**VERÐ kr. 3.290 þús.**

Rnr.160021.



NISSAN PATHFINDER SE  
Nýskr. 05/12, ekinn 26 þús. km.  
dísil, sjálfskiptur.

**VERÐ kr. 7.690 þús.**

Rnr.201052.



LAND ROVER FREELANDER  
Nýskr. 09/08, ekinn 38 þús. km.  
dísil, sjálfskiptur.

**VERÐ kr. 4.380 þús.**

Rnr.200931.



SUZUKI SX4 GLX  
Nýskr. 12/10, ekinn 34 þús. km.  
bensín, sjálfskiptur.

**Verð kr. 2.890 þús.**

Rnr.190694.



HONDA JAZZ ELEGANCE  
Nýskr. 06/11, ekinn 32 þús. km.  
bensín, sjálfskiptur.

**VERÐ kr. 2.690 þús.**

Rnr.201010.

# bílaland

Kletthálsi 11 og Breiðhöfða -110 Reykjavík  
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is

www.bilaland.is



www.facebook.com/bilaland.is

## Mengun frá Fjarðaáli hafði ekki áhrif á grasbíta er niðurstaða dýralækna: Engin merki um flúor í beinum

**UMHVERFISMÁL** Engin merki eru um flúoreitrun í grasbítum í Reyðarfirði þrátt fyrir flúormengun í grasi í sumar í kjölfar bilunar í mengunarvarnarbúnaði Fjarðaáls. Þetta er niðurstaða rannsóknar dýralækna á beinsýnum grasbíta.

Samkvæmt upplýsingum fyrir-tækisins sýnir skýrsla dýralækna um skoðun á beinsýnum úr ellefu kindum frá bænum Sléttu að tennur og kjálkabein beri engin merki um flúoreitrun. Þó var flúor í beinum yfir þúsund mikrógrömm á hvert

**17** sýni voru tekin af heyi og reyndist flúor í 15 þeirra undir mörkum.

gramm af beinösku og sýndi rannsóknin jafnframt fram á að meðalstyrkur flúors hefur aukist frá árinu 2006, áður en Fjarðaál hóf framleiðslu.

Eftir að starfsmenn Fjarðaáls urðu bilunarinnar varir var

Náttúrufestu Austurlands og fleirum falíð að kanna áhrif mengunarinnar á heyfeng og grasbíta í firðinum. Sú rannsókn sýndi að flúor í heysýnum var undir mörkum í 15 sýnum af 17.

Skömmu fyrir áramót bárust síðan niðurstöður dýralæknis úr sjónrænni skoðun á þrjátíu grasbítum á svæðinu. Samkvæmt skýrslu hans bendir ekkert til að þeir hafi orðið fyrir flúoreitrun af völdum þessarar tímabundnu flúoraukningar í útblæstri frá Fjarðaáli. -sh

## Plástra vanda vegna myglusvepps á LSH

Starfsfólk á Landspítalanum hefur fundið fyrir ofnæmiseinkennum af myglusveppi sem greinst hefur í einni af eldri byggingum spítalans. Ekki greinst á nærliggjandi gjörgæsludeild. Viðgerðir hafa ekki áhrif á áætlun um tækjakaup.

**HEILBRIGÐISMÁL** Mögulega þarf að seinka ákveðnum breytingum sem fyrirhugaðar voru á húsnæði Landspítalans til að bregðast við myglusveppi sem upp er kominn við leka glugga í elsta hluta spítalans. Myglusveppurinn greindist í desember síðastliðnum eftir að hópur starfsmanna á þriðju hæð í eldri byggingu spítalans kvartaði undan ofnæmiseinkennum í öndunarvegi.

Sex starfsmenn Landspítalans hafa fundið fyrir óþægindum vegna myglusveppsins sem greinst hefur á einni hæð í eldri byggingu spítalans. Skipt verður um þá glugga sem hafa lekið í sumar og starfsmenn fluttir annað á meðan.

„Við rekum hér sjúkrahúshjónustu í húsi sem byggt er upp úr 1920 og hannað eitthvað fyrr og margbúið að laga,“ bendir Björn Zoëga, forstjóri Landspítalans, á. „Við verðum bara að halda lagfæringum áfram þangað til við fáum betri aðstöðu.“

Björn segir vitað um þessi svæði og fleiri þar sem hætt sé við viðlíka vandamálum. „Því þetta er töluverður fjöldi af byggingum sem við erum með og tiltölulega lítið fé sett í viðhald.“

Aukinn kostnaður vegna við-



FRÁ LANDSPÍTALA Myglusveppurinn kom upp í elstu byggingu LSH við Hringbraut þar sem gjörgæsludeild er til húsa.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

halds hefur hins vegar ekki áhrif á áætlun spítalans um tækjakaup. „Þau eru á sérlið á fjárlögum undir því sem kallast meiriháttar fjárfestingar. Við verðum bara að seinka ákveðnum breytingum á húsnæði og reyna að finna fé til að laga þetta. Og það verður bara

svona plástur, eins og venjulega,“ segir Björn.

Ingólfur Þórisson, framkvæmdastjóri rekstrarsviðs LSH, segir að klæðningin í húsinu sé úr lífrænum efnum svo sem korki og timbri sem byrji að fúna ef raki kemst í hana. Myglusveppurinn hefur greinst í um sjö herbergjum þar sem lækna hafa skrifstofu og hvíldaraðstöðu en um sex starfsmenn höfðu kvartað undan óþægindum. Þeir verða fluttir annað þangað til búið er að hreinsa upp sveppinn.

Gjörgæsludeild spítalans er á hæðinni fyrir neðan staðinn sem myglusveppurinn greindist. Ingólfur segir að húsnæðið henti ekki viðkvæmri starfsemi „en sem betur fer hefur þetta ekki greinst nema á þessari skrifstofuhæð.“

oikkr@frettabladid.is, johanna@stod2.is

## Myglusveppur og heilsa

Myglusveppir, rakasæknar örverur eins og bakteríur og efni sem gufa upp í andrúmsloftið þegar byggingarefni eru rök geta hlaðist upp í lofti innan-dyra og haft neikvæð áhrif á heilsu, á mismunandi vegu.

- Ofnæmisviðbrögð: útbrot, nefrennsli, rauð augu, hnerri, hósti og önnur einkenni í öndunarfærum. Mjög fáir eru með ofnæmi fyrir myglu eða innan við 2%.
- Sýking: sveppasýkingar í lungum, ennisholum o.fl. Sveppasýkingar í blóði verða nær eingöngu hjá fólki sem hefur bælt ónæmiskerfi af einhverjum orsökum.
- Eituráhrif: algengustu áhrif myglusveppa eru tengd eiturefnum/mycotoxínum sem þeir framleiða.

Heimild: husogheilsa.is

Refsiaðgerðir vesturvelda hafa haft mikil áhrif á olúframleiðslu í Íran:

## Olíusalan dróst saman um 40%

**ÍRAN, AP** Olíusala Írans hefur fallið um allt að fjórtíu prósent frá því að vesturveldin hertu á viðskiptaþvingunum á landið fyrir um ári. Þetta staðfestir Rostam Quasemi, olíumálaráðherra Írans, og gefur í skyn að enn meiri samdráttar sé von.

Samdrátturinn er vegna refsiaðgerða sem eru tilkomnar vegna andstöðu vesturveldanna við kjarnorkuáætlun Írans. Stjórnvöld þar í landi hafa fram á þessu þrætt fyrir hin neikvæðu áhrif sem aðgerðirnar hafa haft en tölur frá OPEC, samtökum olíuríkja, og Alþjóða orkumálastofnun bentu til þess að framleiðslan hefði dregist

saman úr 2,4 milljónum tunna á dag í 1,4 milljónir undir lok 2012.

Íranar halda sig fast við kjarnorkuáætlun sína og segja þá auðgun úrans sem fer fram í kjarnorkuverum þeirra einungis vera til orkuframleiðslu og borgaralegra nota, en vesturveldin og Ísrael telja að írönsk stjórnvöld stefni að því að framleiða kjarnorkuvopn.

Viðskiptaþvinganirnar síðasta árið hafa þrængt verulega að viðskipta- og efnahagslífi Írans. Eitt úrræðið sem stjórnvöld hafa er að lækka gengi ríalsins til að auka innflutning, en það myndi hafa afar neikvæð áhrif á kaupmátt almennings og aðföng fyrirtækja. -þj



SAMDRÁTTUR Olúframleiðsla Írans dróst saman um fjórtíu prósent á einu ári vegna refsiaðgerða vesturveldanna.

NORDICPHOTOS/AFP

# 1 RISADAGUR – 3 RISALEIKIR

Nú drögum við í öllum leikjum happdrættisins á einum og sama deginum, í stað tveggja daga í mánuði áður.



# Stórir dagurinn

Fáðu þér  
miða fyrir  
kl. 18.00

DRÖGUM  
**Í DAG**  
10. JANÚAR

## EINN MIÐI – ÞREFALDIR MÖGULEIKAR

**A**

AÐALÚTRÁTTUR  
**70.000.000**

Í Aðalútrætti vinna um 3000 manns allt frá 5 þúsund krónum upp í 25 milljónir. Að meðaltali fara út um 74 milljónir.

**10**

MILLJÓNAVELTAN  
**10.000.000**

Í Milljónaveltunni drögum við út 10 milljóna vinning sem hækkar um aðrar 10 milljónir í næsta mánuði ef hann gengur ekki út.

**1**

MILLJÓN Á MANN  
5 x **1.000.000**

Í Milljón á mann, fá 5 heppnir vinningshafar eina milljón króna. Aðeins er dregið úr seldum miðum.

Hvert númer er þátttakandi í öllum þremur leikjum dagsins og vinningsmöguleikarnir hafa aukist þar sem litlum og meðalstórum vinningum hefur verið fjölgað.

Tryggðu þér miða á [www.hhi.is](http://www.hhi.is), í síma 563 8300 eða hjá næsta umboðsmanni.



**HAPPDRAETTI  
HÁSKÓLA ÍSLANDS**

*Vænlegast til vinnings*

# Gististaðir seldu 2 milljónir náttu

Útlendingum sem kaupa sér gistingu hér á landi hefur fjölgað gríðarlega undanfarin ár. Seldar nætur á gististöðum eru nærri 100 prósentum fleiri á fyrstu 11 mánuðum ársins 2012 en allt árið 2003. Átak til að fjölga ferðamönnum yfir vetrartímann hefur skilað miklu.

Seldum gistinóttum til útlendinga á fyrstu 11 mánuðum ársins fjölgaði um 21 prósent miðað við sama tíma í fyrra. Hér er aðeins átt við hótél sem opin eru allt árið, en hvorki gistiheimili né hótél sem eingöngu eru opin yfir sumartímann. Þá bætist við þessa tölu þær íbúðir og herbergi sem leigð eru út án þess að vera á opinberum skrá.

Stöðug fjölgun hefur verið síðustu árin. Fréttablaðið skoðaði tölur síðasta áratugar. Árið 2003 voru útlendingum seldar 716.416 gistinætur og hefur salan því aukist um tæp 100 prósent, miðað við tölurnar fyrir fyrstu mánuði ársins 2012, þegar útlendingar keyptu sér 1.393.010 gistinætur.

Að teknu tilliti til hótela og gististaða sem aðeins eru opnir hluta úr ári, yfirleitt yfir sumartímann, eru seldar gistinætur á árinu 2011 komnar yfir 2 milljónir.

Langflestar eru gistinæturnar á höfuðborgarsvæðinu, en árið 2011 voru tæplega 900 þúsund af 1,2 milljónum seldra gistinóttu til útlendinga þar.

## Aukin vetrarumferð

Töluverðir fjármunir hafa verið settir í markaðssetningu á Íslandi sem ferðamannastað utan hins hefðbundna ferðamannatíma yfir sumarið. Erna Hauksdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka ferðabjónustunnar, segir þetta hafa skilað góðum árangri.

„Það er langmesta aukningin núna yfir vetrartímann. Það er vegna þess að allir markaðsþeningar eru núna settir í veturinn undir hatti Ísland allt árið sem við erum að vinna að með ríki og Reykjavíkurborg.“

Athyglisverð er sú gríðarlega mikla fjölgun ferðamanna sem verður í nóvember í fyrra. Þá seldust tæplega 87 þúsund gistinætur á landinu, en í nóvember árið áður voru þær 56 þúsund og árið 2010 tæplega 49 þúsund í nóvember.



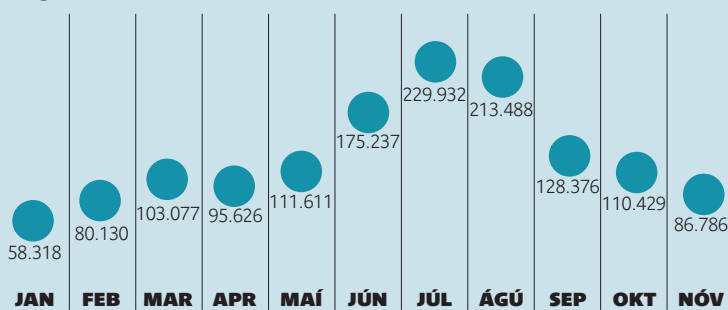
## GISTINÆTUR ÚTLENDINGA Á HEILSÁRSHÓTELMUM 2003-2012

**1.393.010**

gistinætur fyrstu ellefu mánuði síðasta árs.

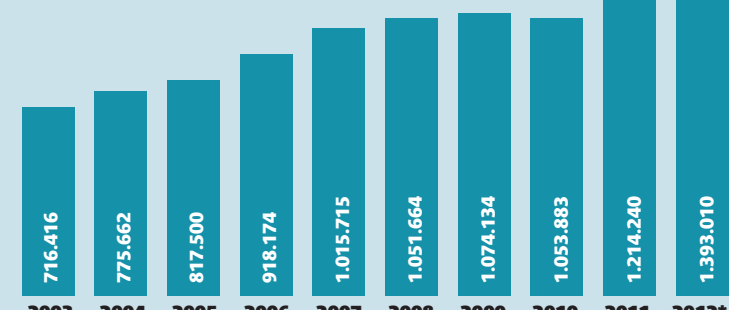


### 2012



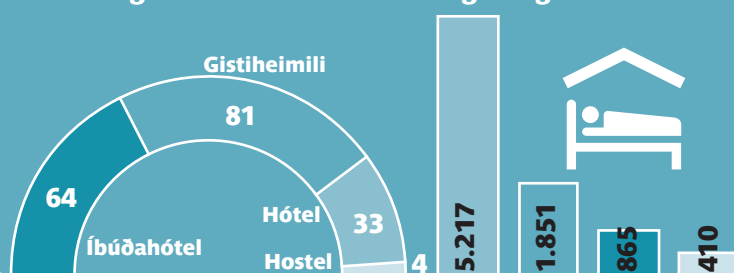
HEIMILD: HAGSTOFA ÍSLANDS

### LANDIÐ ALLT

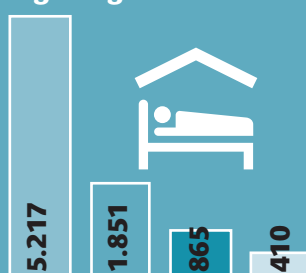


\* Fyrstu 11 mánuði ársins.

### Gististaðir á höfuðborgarsvæðinu:



### Fjöldi rúma eftir tegund gististaða:



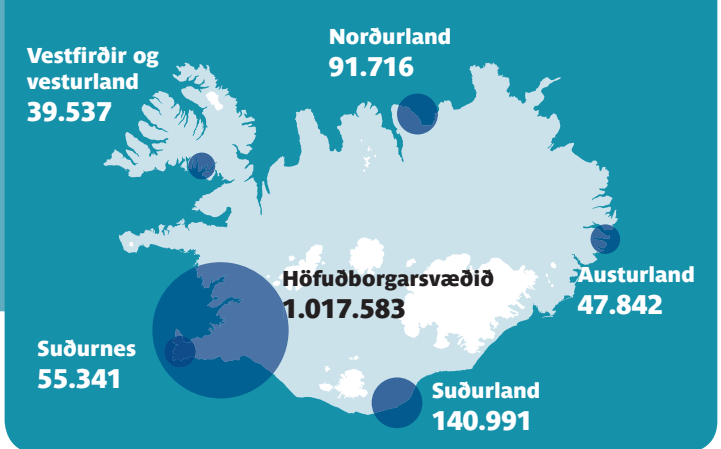
Erna segir þessa aukningu vera óvenjulega.

„Þó það hafi verið mikil aukning erlendra ferðamanna og gistinóttu á síðasta ári þá stendur nóvember algjörlega út úr. Það eru ýmsar skýringar á því. Icelandair jók sætaframboðið um 20 prósent, sem skiptir náttúrulega miklu

máli. Iceland Airwaves var haldið í nóvember núna en í október í fyrra. Það skekkir myndina aðeins.“

Ferðamenn að vetri til dvelja skemur í landinu en þeir sem koma yfir sumartímann. Á sumrin dvelja flestir á bilinu 8 til 14 nætur, en 80 prósent vetrarferðamanna gista ekki lengur en 7 nætur.

## GISTINÆTUR ÚTLENDINGA 2011



## Gullgrafaraæði á gistimarkaði

Erna Hauksdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka ferðabjónustunnar, segir mikla fjölgun ferðamanna undanfarin ár hafa valdið gríðarlegri aukningu á ósamþykktu gistirými, sérstaklega í miðborg Reykjavíkur. „Það er gullgrafaraæði í gangi. Það hefur komið mikil viðbót á gistirými til að taka við þessari fjölgun sem hefur orðið. Miðbærinn er orðinn fullur af íbúðum sem eru leigðar út til ferðamanna. Þetta er algjörlega eftirlitslaust og virðist að miklu leyti vera leyfslaust. Menn geta þá ímyndað sér hvernig skattskil eru.“



ERNA HAUKSDÓTTIR

Erna segir að samtökin hafi gert úttekt á þessu fyrir tveimur árum. Þá hafi komið í ljós gríðarleg fjölgun á ósamþykktu gistiaðstöðu. Samtökin hafi haft samband við tilhlyðileg yfirvöld og eitthvað hafi verið gert, en meira þurfi til. „Það tók mjög langan tíma að gera eitthvað í Reykjavík og ég held að það sé ekki búíð að taka almennilega á þessu enn þá.“

rýma er ekki fráleitt mikið miðað við aðrar vinsælar borgir og að ferðamenn eru fremur margir miðað við fjölda íbúa.“

### Getum tekið við fleirum

Fyrirhugað er að reisa fjölda gistirýma hér á landi á næstu árum. Sú spurning hefur vaknað hvort landið geti tekið við síauknum fjölda ferðamanna. Erna segir að enn sem komið er getum við bætt við gestum. „Svo höfum við sagt að það fari eftir því hvernig ferðamenn dreifast, bæði yfir árið og landið. Menn geta ekki endalaust fjölgað á Gullfoss og Geysi, en landið er stórt og gríðarlega mikið af áhugaverðum stöðum.“

Fram undan er mikið verk í að byggja betur upp þessa fjölsóttu ferðamannastaði. Það er verið að setja fé af fjárfestingaráætlun næstu þrjú árin í viðhald og uppbyggingu ferðamannastaða. Þá hefur Icelandair sett háar fjárhæðir í sjóð og er að safna fyrirtekjum með sér til að byggja upp nýja ferðamannastaði.“

Erna segir þetta mjög mikilvægt þar sem langflestir ferðamenn fari

**2.250 MILLJÓNIR**

verða settar í ferðabjónustu árin 2013 til 2015, samkvæmt fjárfestingaáætlun ríkisstjórnarinnar, 1.500 milljónir í uppbyggingu ferðamannastaða og 750 milljónir í innviði friðlýstra svæða.

í skipulagðar ferðir á Suðvesturhorninu, svo sem Gullna hringinn eða Bláa lónið.

„Það eru heilu landsvæðin sem eru mjög lítið nýtt og þar þarf að byggja upp áhugaverða segla. Þar með munu ferðamenn dreifast betur um landið.“

Kolbeinn Óttarsson Proppé  
kolbeinn@frettabladid.is



**DE CECCO®**  
Al dente reglan  
skammtur fyrir einn fullorðinn

1 ltr. vatn 10 gr. salt 100 gr. pasta

Sjóðið pasta í stórum potti og látið súðuna koma upp áður en pastað er sett í pottinn.

10min  
sterkur réttur  
Fyrir 4

Sjóðið 400g af DeCecco spaghettii í 12 mínútur. Mikilvægt er að sjóða spaghettiið samkvæmt leiðbeiningum til að ná fram Al dente pasta hitinu. Í réttinn þarf 400g af Arrabbiatasósu frá DeCecco, gott að hita sósunu á þönnu í álfuolíu með smá hvítlauk áður en henni er blandað saman við spaghettiið.

hið einganna pasta frá Ítalíu

# DEBENHAMS

# 50-70% AFSL.

## ÚTSALAN

Í FULLUM GANGI

ENN MEIRI

AFSLÁTTUR

NÝTT KORTATÍMABIL

Opið í dag til kl. 21:00

 hummel



Hummel barnaúlpa  
Verð: 14.990,-

Nú 7.495,-



Herraúlpa  
Verð: 25.990,-

Nú 12.995,-



Dömu gallabuxur  
Verð: 6.990,-

Nú 3.495,-

 Tamaris



Tamaris leðurstígvél  
Verð: 35.990,-

Nú 17.995,-

 Finndu okkur á facebook

Gerðu  
lífð  
skemmtilegra

DEBENHAMS – SMÁRALIND  
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

# MAXÚ



**Mikill  
afsláttur af  
kæliskápum**



**Heimabíókerfi  
með miklum  
afslætti**



**Þvottavélar  
Verð frá**

**49.989**

**ALLT Á LÁGMAX VERÐI - ALLT Á LÁGMAX VERÐI -**



**Sjónvarpsflakkarar**

**15% afsl.**



**Heyrnartól**

**30% afsl.**



**Myndarammar**

**30% afsl.**



**Tökuvélar**

**20% afsl.**



**Sjálfvirkar kaffivélar**

**20% afsl.**



**Hljómborð**

**30% afsl.**



**Sjónaukar**

**25% afsl.**



**Fartölvutöskur**

**35% afsl.**

**Síðustu eintök og útlitsgölluð tæki**

**Nýtt kortatímabil Nýtt kortatímabil Nýtt kortatímabil**

# TSAVA



**Fartölvur á  
frábærum verðum**



**32" sjónvörp  
Verð frá  
59.989**



**50" sjónvörp  
Verð frá  
139.989**

**- ALLT Á LÁGMAX VERÐI - ALLT Á LÁGMAX VERÐI**



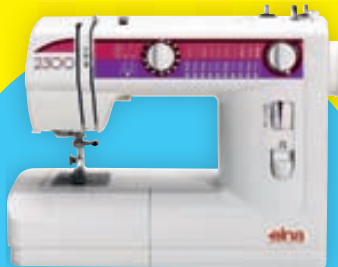
**Ryksugur**

**15% afsl.**



**Safapressur**

**20% afsl.**



**Saumavélar**

**25% afsl.**



**Samlokugrill**

**25% afsl.**



**Vöflujárn**

**25% afsl.**



**Hárblásarar**

**30% afsl.**



**Sléttu- og krullujárn**

**40% afsl.**



**Brauðvélar**

**20% afsl.**

**með miklum afslætti**

Opið mán. - fös. kl. 11-19  
Laugardaga kl. 11-18  
Sunnudaga kl. 12-18

MAX Kaupúni 1 - Garðabæ  
Sími 412 2200 - [www.max.is](http://www.max.is)

**MAX**  
RAFTÆKI

# Andaðu með nefinu



- Loft innan fárra mínútna
- Ilmur af mentól og eukalyptus

## Otrivin®

Otrivin Menthol ukonservet, nefúði, lausn. Innihaldslýsing: Xylometazólinhýdróklóríð 1 mg/ml. Ábendingar: Bólgur og aukin slimmyndun í nefi, kinnholum og nefkoki. Skammtar og lyfjagjöf: Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára: 1 úði í hvora nös 3 sinnum á sólarhring eftir þörfum, lengst í 10 sólarhringa og ekki úða oftar en að hámarki 3 úða í hvora nös á sólarhring. Snýttu þér. Fjarlægðu glæru plasthettuna. Skorðu úðaflöskuna milli fingrana. Úðað er með því að þrýsta kraganum niður að flöskunni. Hallaðu höfðinu örlítið fram. Stúturinn á úðaflöskunni er settur upp í nösina. Úðað er einu sinni, um leið og andað er að sér inn um nefið. Farðu eins að í hina nösina. Ekki má nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnum, ef þú hefur gengist undir aðgerð í gegnum nefið eða munninn eða ert með þrönghornsgláku. Ráðfærðu þig við lækni áður en lyfið er notað ef þú ert: Þunguð, með barn á brjósti, næmur fyrir adrenvirkum efnum, ert með skjaldvakaóhöf, sykursýki, háþrýsting, æðakölkun, slagæðargúlp, blóðtappa í hjarta, óreglulegan eða hraðan puls, erfiðleika við þvaglát, æxli í nyrnahettum, þunglyndi og ert á lyfjameðferð við því. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.



UMFERÐ Framkvæmdastjóri FÍB, Runólfur Ólafsson, telur eðlilegt að menn njóti þess í einhverju formi þegar akstur er lítill og tjónlaus.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Bílatryggingar kosta minna ef lítið er ekið

Bandarískt tryggingafélag býður iðgjald eftir því hversu mikið er ekið. Framkvæmdastjóri FÍB segir markaðinn hér staðnaðan. Tækifæri sé til breytinga.

Bifreiðaeigendur geta fengið 20 til 50% ódýrari bílatryggingar hjá nýstofnuðu bandarísku tryggingafélagi, Metromile. Í frétt á vef Félags íslenskra bifreiðaeigenda, FÍB, segir að tryggingatakin hjá Metromile greiði iðgjöld eftir því hversu mikið hann ekur. GPS-staðsetningartæki í bílnum mælir og skráir aksturinn. Niðurstöðurnar eru síðan sendar í tölvur tryggingafélagsins.

Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri FÍB, segir svipað form víðar í notkun, til dæmis á Ítalíu.

„Eldra form slíkra trygginga var einnig í boði hér á landi. Þegar Scandia var hér buðu þeir upp á mismunandi iðgjöld eftir því hvað viðskiptavinir áætluðu að þeir ækju á ári, til dæmis innan við 5 þúsund km, 10 þúsund km eða 15 þúsund km.“

Runólfur telur það eðlilegt að upphæð iðgjalds fari eftir því hversu mikið sé ekið.

„Það virðist sem íslenski váttryggingamarkaðurinn varðandi bíla sé staðnaður. Bónuskerfið gamla gekk út á að verðlauna þá sem voru tjónlausir en það er ekki lengur á vísan að róa með slíkt. Það eru helst þeir sem eru duglegir að afla sér tilboða sem fá lægri iðgjöld. Markaðurinn er allt of einsleitur. Hér er ákveðið tækifæri. Þótt um skyldutryggingar sé að ræða er ástæða til að menn njóti þess í einhverju formi þegar akstur er lítill og tjónlaus. Hér á landi er þegar ákveðið skráningarferli í gangi. Kilómetraaðan er skráð við aðalskoðun.“

Í frétt FÍB um nýju bifreiðatryggingarnar í Bandaríkjunum er vitnað í ummæli stofnanda Metromile, Steve Pretre. Hann segir að



Það virðist sem íslenski váttryggingamarkaðurinn varðandi bíla sé staðnaður.

Runólfur Ólafsson framkvæmdastjóri FÍB

milljónir manna hafi tekið ákvörðun um breyttan lífsstíl og séu farnar að ferðast til og frá vinnu með almannasamgöngutækjum eða á reiðhjólum í stað bíls. Akstur á einkabíl sé þess vegna minni en áður en engar breytingar á tryggingsiðgjöldum hjá flestum hefðbundnu tryggingafélögum. Það sé ósanngjarnt og því vilji hann breyta.

ibs@frettabladid.is

Vildi endurgreiða smálán fyrir eindaga:

## Fékk ekki lántöku-kostnaðinum breytt

Viðskiptavinur smálánafyrirtækisins Kredia, sem fékk 25 þúsund króna lán 3. janúar síðastliðinn til 30 daga, varð að greiða fyrir fram ákveðinn lántökukostnað upp á rúmar átta þúsund krónur þótt hann hygðist greiða lánið eftir fimm daga, hinn 8. janúar.

„Þetta er fáránlegt. Ég gat borgað lánið, sem ég tók til 30 daga, strax eftir fimm daga. Ég vildi þá fá lántökukostnaðinum breytt en það var ekki hægt, ekki einu sinni í kostnað vegna 15 daga láns,“ segir Albert Þór Gíslason, sem hætti við að greiða lánið strax þótt hann gæti. „Ég græði ekkert á því.“

Hjá Kredia, þar sem lánstíminn er 15, 22 eða 30 dagar, fengust þær upplýsingar hjá starfsmanni þjónustuvers að ekki væri hægt að breyta eftir á. Lántökukostnaður miðaðist við þann lánstíma sem upphaflega var ákveðinn.

Albert segir skilmála annarra smálánafyrirtækja öðruvísi. „Hjá Hraðpeningum, þar sem lánstíminn er 15 eða 30 dagar, er hægt



LÁN Skilmálar smálánafyrirtækja vegna endurgreiðslu fyrir eindaga eru mismunandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

á breyta lántökukostnaðinum. Vilji maður til dæmis endurgreiða 30 daga lán strax er hægt að breyta kostnaðartímabilinu í 15 daga. Ég veit að það er einnig hægt að breyta eftir á hjá 1909.is.“

Á vefsíðu smálánafyrirtækisins Mula.is segir að sé lán endurgreitt fyrir eindaga lækki kostnaðurinn við lántökuna að tiltölu.

- ibs

Neytendasamtökin:

## Varað við reyk-skyngjara sem féll á gæðaprófi

Neytendasamtökin vara við reyk-skyngjara af tegundinni KD-107 sem fallið hafa á gæðaprófi. Hér á landi fannst tegundin undir heitinu Elworks en hún var tekin af markaði eftir að könnunin birtist. Í frétt á vef Neytendasamtakanna segir að ekki sé hægt að útiloka að KD-107 skyngjarar séu enn til sölu eða séu nú þegar uppsettir á einhverjum heimilum.

Ástæðan fyrir því að reyk-skyngjarar af tegundinni KD-107 falla ítrekað á gæðaprófi er sú að þeir eru of lengi að nema boðin og bregðast við. Reykurinn er með öðrum orðum orðinn of þéttur þegar skyngjarinn fer í gang. Í gæðakönnuninni í fyrra kom í ljós að bestu skyngjararnir voru 2 til 3 mínútur að bregðast við en þeir verstu 7 til 10 mínútur.

- ibs





# HEILSA Í HAGKAUP



20%  
AFSLÁTTUR  
Á KASSA

**NOW VÍTAMÍN**  
NOW vörurnar bera GMP stimpilinn (Good Manufacturing Practices). Hann þýðir að allt framleiðsluferlið er undir ströngu innra sem ytra eftirliti.

## NOW KYNNINGAR

Í Garðabæ í dag kl 15-18, í Skeifunni á morgun föstudag kl. 16-19 og í Kringlunni laugardag og sunnudag kl 12-15.



## EVE - FJÖLVÍTAMÍN FYRIR KONUR

Hágæða fjölvítamín- og steinefnablanda án allra óæskilegra fyllingar- og aukefna. Inniheldur einnig kvöldvorrósarolíu, trönuber, grænt te, elftingar kísil og CoQ10.



## ADAM - FJÖLVÍTAMÍN FYRIR KARLA

Hágæða fjölvítamín- og steinefnablanda án allra óæskilegra fyllingar- og aukefna. Góður grunnur af lykil næringarefnum sérstaklega blandaður fyrir karlmenn. Inniheldur einnig freyspálma, plöntusteróla, Lycopene, nettlu rót og CoQ10.



20%  
AFSLÁTTUR  
Á KASSA

## LIFESTREAM

Lifestream Spirulina inniheldur 13 vítamín, 16 steinefni, 18 aminosýrur, snefilefni, auðmeltanlegt járn og GLA fitusýrur. Chlorophyll sem eykur súrefnismettun í blóðinu, auk fjölda andoxunarefna.

KARLAR **NÝTT** KONUR



10%  
AFSLÁTTUR  
Á KASSA

## ALLT Í EINNI - FJÖLVÍTAMÍN

Góð fjölvítamín- og steinefnablanda hjálpar til við að mæta næringarþörf einstaklinga.

**NÝTT**



20%  
AFSLÁTTUR  
Á KASSA

## LATIBAER- VÍTAMÍN

Frábær vítamín fyrir hressa krakka.

10%  
AFSLÁTTUR  
Á KASSA



## ÞORSKALÝSI

Hrein hollusta með háu hlutfalli af fjölmöttuðum fitusýrum og auðug af A<sub>1</sub> og D- vítamínum. Með E-vítamíni.

## AKTÍV KYNNINGAR

Í Smáralind og Skeifunni föstudag og í Kringlunni laugardag kl. 14-18.

**NÝTT**



## AKTÍV- PRÓTEINBITAR

Með 20% hágæða mysupróteini, hjúpaðir með dökku súkkulaði.

## LIMA SÚPU KYNNINGAR

Á Eiðistorgi í dag og í Garðabæ á morgun föstudag og í Skeifunni laugardag.

**NÝTT**



## LIMA SÚPUR

Lífærnar súpur frá Lima - margar tegundir.

20%  
AFSLÁTTUR  
Á KASSA



## NORKRILL OMEGA-3

Eitt hreinasta og öflugasta form af Omega-3 úr sjávarríkinu unnið úr Krilli sem er áta sem gnógt er af í Suðurskautslandinu. Innihald auk Omega-3 er D-vítamín og hið öfluga andoxunarefni Astaxanthin.



## CLA 1000

CLA fitusýrur hafa fyrir löngu sannað sig sem öflugur stuðningur við fitubrennslu ásamt því að vera ein öflugasta krabbameinsvörn sem þekktist í matvælum. Inniheldur engin örvandi efni og hentar því öllum sem vilja auka fitubrennslu.

3899KR

VERÐ ÁÐUR 4899.-



**OPIÐ**  
allan sólarhringinn  
Garðabær, Skeifan  
& Eiðistorg

**HAGKAUP**  
Ein ferð betra verð

# Bandarískir vogunarsjóðir að baki flestum kröfum á föllnu bankana

Eigendur flestra félaga sem tilgreind eru á kröfuhafalistum Kaupþings og Glitnis eru bandarískir vogunarsjóðir. Félögin eru skráð í skattaskjólum eða á aflandseyjum þar sem rík bankaleynd ríkir. Nöfn félaganna eru oft ekki neitt lík nöfnum þeirra sjóða sem eiga þau.

Pórður Snær Júlíusson

thordur@frettabladid.is



## Stærstu samþykktu kröfuhafar Kaupþings hinn 26. nóvember 2012

Kröfuhafi	Upphæð krafna í milljörðum kr.	Hlutfall af heildarkröfum
York Global Finance Offshore BDH S.á.r.l.	198	7,13%
Deutsche Bank AG, London	153	5,50%
Seðlabanki Íslands	137,2	4,94%
ACP Intermediate Acquisition S.á.r.l.	119,1	4,29%
Burlington Loan Management	109	3,92%
ACMO S.á.r.l.	98,6	3,55%
Hilcrest Investors Ltd.	92,3	3,32%
BNAP s.á.r.l.	92,3	3,11%
Bayerische Landesbank	86,5	2,66%
Kaupthing Singer&Friedlander Ltd.	57,7	2,08%
Arrowgrass Investments S.á.r.l.	73,8	2,02%
Barclays Bank Plc.	56,1	1,79%
Perry Luxco S.á.r.l.	47,1	1,70%
Thingvellir S.á.r.l.	46,6	1,68%
Potter Netherlands Coöperatief U.A.	40,3	1,45%
Sparisjóðabanki Íslands hf.	39,3	1,41%
Landsbankinn hf.	36,5	1,31%
Goldman Sachs International	33,5	1,21%
TCA Opportunity Investments S.á.r.l.	31,1	1,12%
CCP Credit Acquisition Holdings Luxco S.á.r.l.	30,9	1,11%
KSAC Europe Investments S.á.r.l.	28,9	1,04%
Drómi hf.	10,7	0,38%
Credit Suisse International AG	8,5	0,30%

Eigendur flestra þeirra félaga sem eru á listum yfir stærstu kröfuhafa Kaupþings eru bandarískir vogunarsjóðir. Margir þeirra eru einnig á meðal stærstu kröfuhafa Glitnis. Eignarhaldið er oftast í gegnum félög með mismunandi lýsandi nöfnum sem stofnuð eru í skattaparadísnum eða aflandseyjum þar sem bankaleynd er rík.

Fréttablaðið greindi frá því á milli jóla og nýárs að tólf vogunarsjóðir ættu um þriðjung krafna á Kaupþing og að níu þeirra ættu einnig stórar kröfur á Glitni. Tveir sjóðanna, York Capital Management og Davidson Kemper, eiga samtals 511 milljarða króna kröfu á bankana tvo í gegnum dótturfélögin York Global Finance Offshore BDH og Burlington Loan Management. Fréttablaðið hefur fjallað ítrekað um þessa tvo sjóði á undanföllum mánuðum.

### Hilcrest er Highfields Capital

Á meðal annarra félaga sem eru ofarlega á kröfuhafalista bæði Kaupþings og Glitnis er Hilcrest

Investors Ltd. Það er sjöundi stærsti samþykktu kröfuhafi Kaupþings. Alls á félagið 3,32 prósent samþykktu krafna og nemur heildarumfang þeirra rúmunum 92 milljörðum króna. Hilcrest

er einnig í 28. sæti yfir stærstu kröfuhafa Glitnis banka með 0,71 prósent allra krafna. Sú krafa er upp á rúma 16 milljarða króna. Alls á því félagið, sem skráð er á Írlandi, kröfur á bankana tvo



**WALL STREET** Verði nauðasamningar Kaupþings og Glitnis að veruleika mun þorri endanlegra eigenda þeirra félaga sem sett verða á fót utan um eignir þeirra vera aðilar með heimilisfesti á Wall Street í Bandaríkjunum.

fyrir meira en 100 milljarða króna.

Hilcrest var stofnað í janúar 2010. Uppbygging félagsins er þannig að það gefur út skuldbréf til fjárfesta og notar síðan féð sem þeir greiða fyrir bréfin til að kaupa fjárfestingar á borð við kröfur á Kaupþing og Glitni. Stjórnandi sjóðsins er Highfields Capital Management, risavaxinn bandarískur vogunarsjóður. Alls er hann með um 11 milljarða dala, rúmlega 1.400 milljarða íslenskra króna, í stýringu. Það gerir Highfields Capital að 25. stærsta vogunarsjóði Bandaríkjaanna samkvæmt samantekt The Hedge Fund Journal.

Annar sjóður sem á stóra kröfu á Kaupþing er Abrams Capital Management, einn stærsti vogunarsjóðurinn í Boston. Kröfuna á sjóðurinn í gegnum dótturfélagið ACP Intermediate Acquisition S.á.r.l., sem er með

heimilisfesti í Lúxemborg. ACP er fjórði stærsti einstaki kröfuhafi Kaupþings og á 4,94 prósent allra samþykktu krafna.

Aðrir eftirtekarverðir kröfuhafar á listanum eru meðal annars Perry Luxco. Um er að ræða félag sem skráð er í Lúxemborg og er í eigu bandaríska vogunarsjóðsins Perry Capital.

Þegar grennslast er fyrir um flesta kröfuhafana sem tilgreindir eru á kröfuhafalistunum, og eru ekki bersýnilega alþjóðlegir stórbankar, þrotabú fallina íslenskra fjármálafrirtækja eða Seðlabanki Íslands, kemur í ljós að þeir eru flestir skráðir í Lúxemborg, Írlandi, á Cayman-eyjum eða í Delaware-fylki í Bandaríkjunum, sem er þekkt skattaparadís auk þess sem þar ríkir mikil bankaleynd. Nöfn félaganna sem skráð eru fyrir kröfunum eru oftast ekki allt önnur en nöfn þeirra sjóða sem eiga félögin.

Seðlabanki gerir hlé á vikulegum gjaldeyriskaupum:

## Gengi krónunnar ekki veikara í tvö ár

Gengi íslensku krónunnar hefur veikst um 2,8% á síðasta mánuðinum. Hinn 28. desember síðastliðinn náði gengisvísitalan fyrir vikið sínu hæsta gildi frá því í febrúar 2010 en hefur að vísu lækkad örlítið síðan.

Gengið hefur raunar veikst svo til samfellt síðan 10. ágúst í sumar þegar krónan náði sínu sterkasta gildi frá nóvember 2010. Síðan hefur hún veikst um samtals 12,5%.

Til að bregðast við þessu hefur bankinn gert ótímabundið hlé á vikulegum gjaldeyriskaupum

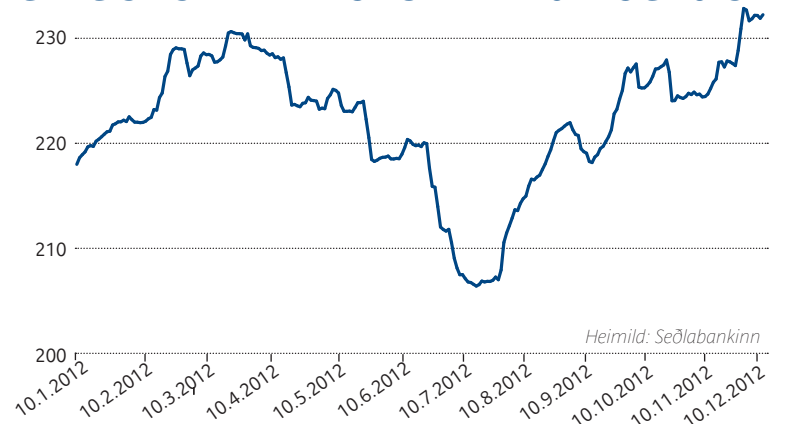
bankans til að ýta undir styrkingu krónunnar.

Bankinn telur gengislækkunina hafa verið óæskilega mikla, sérstaklega þar sem hún tengdist að verulegu leyti áramótastöðu fjármálafrirtækja.

Seðlabankinn hefur frá því í september 2010 keypt gjaldeyri vikulega á markaði. Fyrst um sinn keypti bankinn um 1,5 milljónir evra, jafngildi ríflega 250 milljóna króna, í hverri viku en gjaldeyriskaupin voru síðan tvöfölduð í júlí 2012.

- mbl

### GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR 2012 OG 2013



# be ambitious ambiente

Þú getur hægt og bitandi gert miklar kröfur. Mikilvægasta sýning neysluvara í heiminum uppfyllir væntingarnar þínar með einstöku alþjóðlegu framboði sem kynnt verða af fleiri en 4.500 sýningaraðilum. Þú getur hlakkað til glæsilegs framboðs hugmynda, nýrra stefna og frjósamra funda fyrir góðar horfur til velgengnis í viðskiptum framtíðarinnar.

Upplýsingar og miðar á forsöluverði  
[www.ambiente.messefrankfurt.com](http://www.ambiente.messefrankfurt.com)

dimex@dimex.dk  
Sími: +45 39 40 11 22

15.–19. 2. 2013

Sambandsland  
Frakkland  
Ambiente 2013

messe frankfurt



**Iceland  
Business  
Forum** kynnir:

Heilsdags námskeið með föður nútíma markaðsfræði

# Philip Kotler

## Marketing 3.0

Values Driven Marketing

**Arðsemi** **Ávöxtun** **Sjálfbærni**

Markaðssetning fyrir stærri og smærri fyrirtæki

**Tilboð í forsölu 69.900.-**

Fullt verð 99.900.-

Gildir til og með 31.janúar 2013

Takmarkað magn miða í boði

Nánari upplýsingar og forsala  
er á [miði.is](http://miði.is) og [ibf.is](http://ibf.is)

Í Háskólabíó – 24. apríl 2013

Philip Kotler er í boði:

**ICELANDAIR** 

**Síminn** 

  
**PÓSTURINN**

Lög um hlut kynjanna í stjórnnum taka gildi í haust:

## Glötuð tækifæri eða gripin?

Lög um að í stjórnnum fyrirtækja með fleiri en 50 starfsmenn verði annað kynið að skipa hið minnsta 40 prósent sæta taka gildi í september á þessu ári. Eftir minna en átta mánuði. Íslensk fyrirtæki fengu tveggja og hálfis árs aðlögunartíma að nýju lögunum, sem voru sett eftir að háleitar heitstrengingar forsvarsmanna fyrirtækja og samtaka þeirra um að jafna hlut kynjanna í stjórnnum höfðu árum saman skilað nákvæmlega engum árangri. Árið áður en lögin voru sett fækkaði konum í stjórnnum skráðra fyrirtækja á Íslandi.

Löggjöfin hefur þegar skilað talsverðum árangri. Eins og fram kom í gær í Markaðnum, fylgiriti Fréttablaðsins um viðskipti, hefur hlutfall kvenna í stjórnnum allra fyrirtækja landsins, sem eru meira en 32.000 talsins, hækkað úr um 10 prósentum árið 2009 í um 20 prósent nú. Í fyrirtækjum sem falla undir nýju löggjöfina er hlutfallið enn hærra, líklega um eða yfir 30 prósent, og í skráðum fyrirtækjum í Kauphöllinni er það komið yfir 35 prósent.

Samt vantar upp undir 200 konur í stjórnir stærri fyrirtækjanna til að uppfylla skilyrði laganna. Skammur tími er til stefnu og aðeins einn aðalfundur. Hulda Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri Félags kvenna í atvinnulífinu, sem rætt var við í Markaðnum, segir að stærstu fyrirtækin og lífeyrissjóðirnir hafi brugðizt við með réttum hætti, alltént í orði.

„En svo sjáum við tækifærin renna úr greipum þeirra sem eru í stjórnarskiptum þessa dagana. Þetta er tímabilið þar sem tækifæri gefst til að vinna á þessu. Mér finnst leiðinlegt að sjá að fyrirtæki og lífeyrissjóðir eru enn að láta þetta tækifæri úr greipum sér renna, sérstaklega þegar svona skammt er þar til lögin taka gildi,“ segir Hulda.

Það er erfitt að trúa því að mörg fyrirtæki ætli ekki að fara eftir lögunum, sérstaklega þegar þau hafa haft svigrúm í tvö og hálf ár til að undirbúa gildistöku þeirra. Þetta snýst ekki aðeins um að fara að lögum, heldur að grípa það tækifæri að fá fram fleiri sjónarmið við stjórnarborðið og nýta þann mikla mannauð, menntun og reynslu sem konur í atvinnulífinu búa yfir. Enginn heldur því lengur fram í alvöru að konur hafi minna fram að færa við stjórnun og rekstur fyrirtækja en karlar, þótt þær standi vissulega fyrir ólík sjónarmið og séu oft varfærnari en karlarnir.

Fyrirtækin sem standa sig vel í að jafna hlut kynjanna í stjórnnum hljóta líka að sjá tækifæri í því ef keppinautar þeirra standa sig illa í sama verkefni. Það er yfirleitt ekki gott fyrir ímynd fyrirtækja að fara ekki að lögum og ekki heldur að standa sig illa í jafnréttismálum. Ef jafnréttissinnaðir neytendur eiga tvo kosti; að skipta við fyrirtæki sem stóð sig vel við að jafna hlut kynjanna í stjórn, og að skipta við keppinaut sem skeytti ekki einu sinni um landslög, eiga þeir líklega auðvelt með að ákveða hvert þeir beina viðskiptum sínum.

### FRÁ DEGI TIL DAGS

#### Svikabrigsi

Björn Bjarnason, fyrrum þingmaður Sjálfstæðisflokksins, lætur Steingrím J. Sigfússon, formann Vinstri grænna, fá það óþvegið í nýlegum pistli á Evrópuvaktinni. Björn segir Steingrím fórnari stefnu eigin flokks varðandi olíuleit á Drekasvæðinu, eins og hann hafi gert varðandi umsókn að Evrópusambandinu. Björn gerist heimspekilegur þegar hann veltir fyrir sér hvað valdi slíkrri hegðan formanns Vinstri grænna, telur að „sérkennileg sjálfupphafning reist á þjálfarvæðisþörf“ reki hann áfram. Þá telur hann Steingrím greinilega vera svo dáleiðandi karakter að hann hafi talið Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra trú um að hún hafi bjargað Íslandi um að hljóta gæðingum frá gjaldþroti.

#### Ólíkt augnatillit

Sínum augum lífur hver silfrið, segir gamalt máltæki. Það kemur upp í hugann þegar skrif Björns eru borin saman við skrif Einar K. Guðfinnssonar, þingmanns Sjálfstæðisflokksins. Einar segir fráleitt að Steingrímur hafi svikið nokkuð varðandi Drekasvæðið, enda hafi hann verið meðflutningsmaður á tillögu tengdri olíuleitinni strax árið 2007. Það sé því tilefnislaust að bregða honum um svik.

#### Stefnan um sjálfbærni

Hvort Steingrímur er nýorðinn stuðningsmaður olíuvinnslu, hafi lengi verið það

eða sé jafnvel ekki enn skal ósagt látið. Eftir stendur að flokkurinn samþykki undir hans formennsku stefnu um sjálfbæra þróun undir heitinu Græn framtíð. Þar er það tilgreint langtímamarkið í orkustefnu að „fullnægja þörfum þjóðarinnar fyrir orku með sjálfbærum orkugjöfum þannig að náttúra og umhverfi bíði ekki óafturkræfan skaða.“

Það gæti orðið þrautin þyngrri að koma olíuvinnslu fyrir innan þessa markmiðs. Það ætti hins vegar ekki að hafa komið neinum á óvart að stefnt væri að olíuvinnslu á Drekasvæðinu, það hefur lengi verið gert.



### HALLDÓR



Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is

### FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFELAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Ewald RITSTJÓRI: Ólafur P. 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 viðdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

### SUÐRÆN SVEJFLA



Suðræn sveifla er skemmtileg líkamsrækt fyrir konur á öllum aldri. Námskeiðið byggist upp á mjúkri upphitun, latin dönsum eins og Cha Cha, Jive, Salsa og fl., kviðæfingum og góðri slökun.

Hver tími er 60 mínútur og kennt er tvisvar í viku á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 17:30 í leikfimisall Hvassaleitisskóla. Námskeiðið er tólf vikur.

Kennari er Birgitta Sveinbjörnsdóttir danskennari.

Skráning er hafin á námskeiðið sem hefst þriðjudaginn 15. janúar.

Upplýsingar og skráning í síma: 899-8669.

## Það sem við gefum gerir okkur rík

### HJÁLPARSTARF



Bjarni Gíslason upplýsingafulltrúi Hjálparstarfs kirkjunnar

Á nýju ári vill Hjálparstarf kirkjunnar þakka fyrir stuðning og velvild Íslendinga. Jólásöfnun fyrir vatnsverkefni í Afríku er enn í gangi og tölur liggja ekki fyrir en samt er ljóst að stuðningurinn er mikill, jafnframt er mikill stuðningur við starfið á Íslandi. Einstaklingar, fyrirtæki, stofnanir og samtök hafa lagt lið með myndarlegum hætti, sem ber að þakka.

Henry Ward Beecher sagði: „Í þessum heimi er það ekki það sem við tökum okkur, heldur það sem við gefum frá okkur, sem gerir okkur rík.“ Samkvæmt þessu er íslenska þjóðin mjög rík.

Í byrjun árs er gott að líta til baka og læra af reynslunni en um leið horfa til framtíðar og hyggja að og reyna að tryggja betri tíð. „Stór stóll býr ekki til konung“ segir spakmæli frá Súdan, sem minnir okkur á að huga að innihaldi og manneskjum en ekki ytri auði og mikilleika. Annað afrískt spakmæli segir: „Farið yfir ána saman í hóp, þá mun krókóðillinn ekki éta ykkur“. Það er einmitt grundvöllurinn að öllum verkefnum Hjálparstarfsins. Við viljum standa með þeim sem á að liðsinna og saman vinna að

→ Í byrjun árs er gott að líta til baka og læra af reynslunni en um leið horfa til framtíðar og hyggja að og reyna að tryggja betri tíð.

betri framtíð, ekki fyrir heldur með þeim sem stefna á betra líf. Hindranirnar og erfiðleikarnir eru af mörgum toga, t.d. vatnsskortur, barnaprælkun, sjúkdómar og fátækt, en ekkert af þessu er ómögulegt að yfirvinna – saman.

Á nýju ári vill Hjálparstarfið með frábærum stuðningi Íslendinga horfa til framtíðar þar sem fleiri fá aðgang að hreinu vatni í Malaví, Eþíópíu og Úganda, börn á Índlandi eru leyst undan vinnubrælkun og íslenskar fjölskyldur losna úr viðjum fátæktar. En um leið megum við ekki gleyma að allt starf þarf að vinna faglega og skipulega, árangur næst ekki á einni nóttu. Gleymum heldur ekki afrísku spakmælunum: „Ef þið viljið komast hratt yfir farið ein, ef þið viljið ná langt, farið saman“ og „Að vera alltaf að flýta sér kemur ekki í veg fyrir dauða, að fara sér hægar kemur heldur ekki í veg fyrir líf“. Áfram að markinu.

# Ráðandi stétt

## Í DAG

Jón Ormur  
Halldórsson  
dósent



Heimsbyltingin átti að eyða kapitalismanninum úr mannfélaginu. Í staðinn bylti kapitalisminn heiminum. Og nú er öreigum loksins farið að fækka, nokkuð sem fáir þorðu að vona fyrir skemmstu. Millistéttir heimsins vaxa með slíkum hraða og svo víðtækum afleiðingum að í þeim vexti er að finna eina stærstu breytingu okkar umróts-tíma. Vilji menn finna kraftana sem knýja margslungnar byltingar samtímans er ekki úr vegi að líta til stéttastjórn mála og alveg sérstaklega til þróunar millistétta heimsins. Hjá þeim tengja keimlíkir draumar strönd við strönd. Draumarnir snúast um neyslu og aukna menntun.

### Byltingar kapitalismans

Menn gleyma stundum byltingareðli kapitalismans. Líklega af því að þeir sem njóta hans mest hafa ekki yfirbragð byltingarmanna. Kapitalisminn heldur þó áfram að umturna veröld og viðfangsefnum fólks um alla jörðina. Hann er að vísu svo fjölbreytt fyrirbæri að hann birtist með nokkuð ólíkum hætti í Kína og Kópavogi. Það sem knýr hann áfram um allar jarðir er þó það sama, nefnilega vilji manna til aukinnar neyslu. Sem þjónn þess vilja á hann sér enga alvöru keppinauta. Musteri þessara drauma sýnast líka alls staðar eins í hvaða álfi heimsins sem menn flækjast. Bara öllu stærri og þúsundfalt fleiri í Kína en í Kópavogi.

### Jafnrétti kapitalismans

Það var yfirsjón hjá Marx að sjá ekki að vinnandi menn yrðu neytendur og leystu með því bæði efnahagslegan og pólitískan meginvanda kapitalismans. Menn skynja stöðu sína öðruvísi þegar þeir verða þáttakendur í neyslu. Sú virkni er fyrir marga raunverulegri en þátttaka í lýðræðislegum stjórn mála. Einhver sagði líka að mánaðarlegir kreditkortareikningar hefðu gert meira en flest annað til að gera menn afhuga verkföllum og stéttabaráttu. Einn kjarni málsins er sá að kapitalisminn fer ekki í manngreinarálit. Það er ekki í eðli hans að þjóna öðru en persónulausu fjármagni.

### Afskræming

Ráðandi öflum tekst þó auðvitað oft en ekki að sníða kapitalismann að sínum hagsmunum. Einokun, fákeppni og kostnaðarsöm hagsmunagæsla sem aðeins er á færi forréttindahópa einkenna þannig kapitalismann víða um heim. Sérstaklega er þetta áberandi þar sem það fer saman að samfélög eru veik, hagsmunir einhæfir og vilji til að gæta þeirra einbeittur. Um þetta eru til mörg óþægilega nálæg dæmi eins og menn þekkja. En dæmin eru líka mörg um hvernig byltingar kapitalismans hafa tekið ráðin af valdaklíkum og forréttindahópum. Enda eru einkenni hans þrotlausar breytingar, látlaust umrót og eilíft öryggisleysi svo vitnað sé nokkurn veginn orðrétt í Karl Marx, sem dáðist meira að kapitalismann en flestir samtímamenn hans. Þeir óttuðust einmitt allt þetta umrót og öryggisleysi. Íhaldsmenn voru oft á móti kapitalismannum.

### Ráðandi stétt

Og nú færir kapitalisminn valdið

til millistétta heimsins af meiri krafti en nokkru sinni fyrr. Sú var tíðin að millistéttir fátækari landa leituðu skjóls í hernaðar-einræði sem verndaði forréttindi þeirra fyrir öllum fjöldanum sem fyrir neðan þær voru. Nú mynda þær ekki lengur fámenna hópa í hafi fátækta heldur eru þær að verða helftin af hverju samfélaginu af öðru. Þar er að finna eina meginorsök þróunar í átt til lýðræðis á síðustu árum í mörgum álfum heimsins. Samhengið er raunar alls ekki einfalt því oft hafa millistéttir reynst bandamenn einræðis. Það sem skiptir máli nú er að millistéttir marga stórra ríkja Asíu, Suður-Ameríku og jafnvel Afríku eru að verða svo sterkar að fram hjá hagsmunum þeirra verður ekki auðveldlega gengið.

### Líka í Kína

Þótt Kína sé um margt ólíkt öðrum ríkjum, sérstaklega stærðar sinnar vegna, á þetta í grunninn einnig við þar. Í Kína hefur verið mikil sátt um að tryggja sémilega velsæld áður

en farið er að fíkta við pólitík. Sjálfstraust millistéttafólks er hins vegar komið og tími fyrir pólitík því að renna upp í Kína. Sem eru afleit tíðindi fyrir peningalega og pólitíska yfirstétt landsins. Þróunin í þessa átt hefur verið miklu hraðari en leiðtogar kommúnistaflokksins gerðu ráð fyrir. Svipað má segja um fleiri Asíuríki.

### Öðruvísi heimur

Skilgreining á millistéttum er á reiki en svona almennt talað eiga menn við fólk sem á eða er að eignast sémilegt húsnæði, helstu heimilistæki, eigið farartæki og möguleika á framhaldsnámi fyrir börn sín. Sums staðar duga fimmtíu til hundrad þúsund á mánuði fyrir þessu en annars staðar þarf miklu meira. Fólk með slík efni utan Vesturlanda var lengi talið í örfáum hundruðum milljóna. Í Asíu einni mun innan fárra ára meira en milljarður manna ná slíkum eignum. Innan tíu ára, segja sumar spár, mun helmingur mannkyns, vel á fjórða millj-

„Einhver sagði líka að mánaðarlegir kreditkortareikningar hefðu gert meira en flest annað til að gera menn afhuga verkföllum og stéttabaráttu. Einn kjarni málsins er sá að kapitalisminn fer ekki í manngreinarálit.“

arð manna, teljast til millistétta, langstærsti hópurinn í Asíu. Heimur þar sem þjóðerni segir lítið um lífskjör eða menntun og meirihluti allra manna er bæði sémilega stæður og síteygur við netið verður öðruvísi en nokkuð sem menn hafa getað ímyndað sér til þessa. Hvort líferfi heimsins þolir álagið er svo önnur spurning. Sem stendur virðist svarið við henni vera nei.



## FYRIR ELDRI BORGARA

### Glæsilegar þjónustu- og öryggisíbúðir í fallegu umhverfi

Að Boðarþingi 22 Kópavogi er nú hafin úthlutun á tveggja og þriggja herbergja leiguíbúðum. Þar er unnið að lokafrágangi á öðrum áfanga og eru verklok í apríl 2013. Frá íbúðunum er innangengt að hjúkrunarheimili DAS og þjónustumiðstöð fyrir eldri borgara þar sem meðal annars er dagvistun, mótuneyti, sundlaug, sjúkrahjálfun og önnur fjölbreytt þjónusta.

### Góðir kostir

- Rúmgóðar, vandaðar og bjartar íbúðir
- Stórar flísalagðar og yfirbyggðar svalir
- Innangengt í þjónustumiðstöðina Boðann
- Aðgangur að þjónustu hjúkrunarfræðinga
- Öryggisvöktun allan sólarhringinn
- Sjúkraþjálfun og tækjasalur
- Dagvistun
- Matsalur
- Sundlaug og heitir pottar
- Hárgreiðslustofa
- Fótaaðgerðarstofa
- Fjölbreytt félagslíf
- Þúttvöllur
- Fjölbreyttar gönguleiðir
- Góð bílastæði

### Sýndar alla virka daga

Lausar íbúðir eru sýndar áhugasömum alla virka daga. Allar nánari upplýsingar fást í síma 585 9301 og 585 9302 á skrifstofutíma eða sendið tölvupóst til jona.karlsdottir@hrafnista.is. Sjá nánar á heimasíðunni hrafnista.is.

### Lausar leiguíbúðir við Hraunvang

Við Hrafnistu í Hafnarfirði eru örfáar tveggja- og þriggja herbergja glæsilegar og rúmgóðar þjónustuíbúðir lausar. Þær eru við Hraunvang 1 og 3 og er innangengt úr íbúðunum í bílakjallara og þjónustukjarna Hrafnistu. Þar er meðal annars mótuneyti, sundlaug, sjúkrahjálfun og önnur fjölbreytt þjónusta.

## AF NETINU



Til varnar Steingrími J. Sigfússyni Steingrímur J. Sigfússon, formaður VG, liggur nú undir miklu ámæli fyrir

að hafa staðið að olíuleitinni fyrir hönd íslenska ríkisins. Það er sagt að hann sé að svíkja hugsjónir sínar með því háttalagi sínu. Þetta er ósanngjarn.

Steingrímur liggur að vísu vel við höggi í slíkum áróðri, eftir að hafa svikið mörg baráttumál flokks síns á kjörtímabilinu líkt og allir þekkja. En í þessu máli er hann ekki að svíkja neitt. Hann hefur þvert á móti verið stuðningsmaður olíuleitar um árabíl og því tilefnislaust að bregða honum um svik, þó hann standi fyrir því að auðvelda innlendum og erlendum fjárfestum að halda til olíuleitar í íslenski lögsögu.

<http://www.ekg.is/>

Einar K. Guðfinnsson

**BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS**

**NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL**



**1898 KR.KG**

NAUTAVEISLU NAUTGRIPASNITSEL

100% KJÖT

**1295 KR.KG**

NAUTAVEISLU NAUTGRIPAHAKK

**1898 KR.KG**

NAUTAVEISLU NAUTGRIPAGÚLLAS



**859 KR.KG**

NORÐANFISKUR FROSIN GRÆNMETISBUFF



**695 KR.PK**

NAUTAVEISLU NAUTGRIPA-HAMBORGARAR m/brauði 4 stk./80g



**Barilla SPAGHETTI 1.KG 259 KR.**



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



**998 KR. 1 KG**

TILBÚINN OG ÞARF ADEINS AÐ HITTA GRIMS - FERSKUR PLOKKFISKUR 1 KG.



**1598 KR.KG**

ÍSLENSKAR GRÍSA LUNDIR



**998 KR.KG**

NORÐANFISKUR ÞORSKSTYKKI RÖÐ OG BEINLAUS



NORÐANFISKUR RÖÐ OG BEINLAUS ÝSA SJÖFRYST ÝSUFLÖK **1259 KR.KG**



**298 KR. 620G**

**798 KR. 620G**

FROSID NAUTAHAKK 620g 100% KJÖT FROSID KJÖRFARS 620g

**EINFALT OG GOTT ÓDÝRAR NÚÐLUSÚPUR Á SVIPSTUNDU**



YUM YUM NÚÐLUR 70gr BOX

**98 KR.**

ROOKIE NÚÐLUR 85gr PAKKI

**29 KR.**



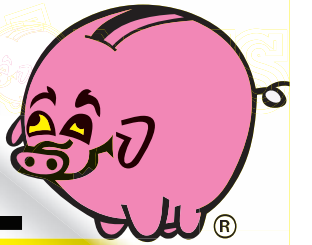
**398 KR. FL**

**BONUS EKKERT BRUÐL**

Hér færðu veltungða VILDARPUNKTA VISA Vildarkúbbur

# BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

## NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL



**229 KR. KG**

FRÁ KAUPFÉLAGI SKAGFIRÐINGA  
FROSIN LAMBASVIÐ



**1195 KR. KG**

FRÁ KAUPFÉLAGI SKAGFIRÐINGA  
FROSID LAMBALÆRI



**98 KR. 5 STK.**

BÓNUS FIMM FLATKÖKUR



**359 KR. KG**

FRÁ KAUPFÉLAGI SKAGFIRÐINGA  
FROSIN LAMBAHJÖRTU



**259 KR. KG**

FRÁ KAUPFÉLAGI SKAGFIRÐINGA  
FROSIN LAMBALIFUR



**198 KR. 200 G**

BÓNUS RIFIN PIZZABLANDA  
FULLKOMNAR PIZZUGERÐINA  
ÞÍNA HEIMA!



**498 KR. 1500 GR**

BÓNUS FRANSKAR  
ÍSLENSK FRAMLÆIÐSLA

**EINFALT, ÓDÝRT, FLJÓTLEGT OG ÞÆGILEGT**

GÓÐUR TILBÚINN MAJUR FYRIR ÞRJA TIL FJÓRA

**1098 KR. BAKKINN**

**ÞARF AÐEINS AÐ HITA!**

BÓNUS  
HEILSURÉTTUR

BÓNUS  
ÍTALSKAR KJÖTBOLLUR

BÓNUS  
BURRITOS 4 STK

BÓNUS  
ÍTALSKT LASAGNE

BÓNUS  
PASTA CARBONARA



**359 KR. 153 G**



**359 KR. 153 G**



**359 KR. 120 G**

Ekkert viðbætt VATN

**BÓNUS KAFFI**

**398 KR.**  
BÓNUS KAFFI 500gr

**Ódýrustu KJÚKLINGA-BRINGURNAR Í BÓNUS**

**1579 KR. 900gr**  
KJÚKLINGABRINGUR  
EUROSHOOPER  
FROSNAR 900 GR

**BÓNUS Appelsín 98 KR. 2 LTR**  
BEST FYRIR FEBRÚAR 2013

**BÓNUS BRAGÐMINNNA ÞORSKALÝSI**

**498 KR.**  
ÞORSKALÝSI 500ml

**598 KR. 300stk**  
BÓNUS LÝSISPERLUR 300 stk.



**359 KR. 2 LTR.**



**BONUS EKKERT BRUÐL**

Hér færðu veitutengda  
VILDARPUNKTA  
VISA Vildarkúbbur

# Ég og frændi minn

Um daginn heyrði ég af ungum strák í fjölskyldunni. Hann var að klára grunnskólann og fékk strax flotta vinnu. Lyftaramaður í fiskiöju. Fær 200 þúsund kall á mánuði.

**KJARAMÁL**



Kristófer Sigurðsson unglæknir

Nú er ég dyggur lesandi Stefáns Ólafssonar og svipaðra stórmenna og hnytt því strax um ójöfnuð þegar ég sé hann. Ég sé langar leiðir að launin mín eru hærri en þessa unga, duglega manns. Slíkur ójöfnuður stingur í augun.

Ég var nefnilega að útskrifast sem læknir. Miðað við að farin sé hefðbundin leið að því marki þýðir það fjögur ár í menntaskóla og síðan sex ár í háskóla. Að því loknu er svo kandiðatsár, sem er launuð starfsþjálfun á heilbrigðisstofnunum, og síðan starfsþjálfun í 5-10 ár í þeirri grein lækni-fræðinnar sem maður hyggst stunda.

Sem stendur er ég búinn með stúdentspróf (4 ár), læknaeild (6 ár) og langt kominn með kandiðatsárið mitt. Launin mín eru 330.009 krónur á mánuði. Ég er sáttur við það, því að þegar ég lýk þessu öllu, eftir 7-8 ár, hækka þau í 513.856 kr. á mánuði. Það verða laun mín sem sérfræðilæknir eftir alls 16-18 ár af námi á bakinu eftir grunnskólann. Nærtækasta spurningin er auðvitað þessi: Hvað er það sem gerir mig, eftir 8 ár, svona fjandi merkilegan að ég eigi skilið næstum þreföld laun á við frænda?

## Tvöföld laun

Einhverjir gætu reyndar sagt að þetta skipti engu máli, því að frændi borgar minni skatt (29.680 kr.), en ég mun borga 155.106 krónur í skatt, verandi einn af þessum skítugu hátekjumönnum. Ég mun

→ Ég anda vissulega eilítið léttar eftir þessa útreikninga, ég enda með tvöföld laun á við frænda...

því enda með 358.750 kr. eftir skatt, en hann 170.320 kr. Ég anda vissulega eilítið léttar eftir þessa útreikninga, ég enda með tvöföld laun á við frænda, ekki þreföld. Hjúkk.

Hann fær öðru hverju yfirvinnu í fiskiöjunni og svo eru uppgrip þegar þarf að landa úr bátunum, gjarnan seint á kvöldin. Auk þess tekur hann að sér dyravörslu um helgar. Ég tek að mér lækningar á vöktum allan sólarhringinn, um helgar og á stórhátíðum. Báðir hækkum við kaupði töluvert á þessu, en til að einfalda útreikningana skulum við sleppa þeim sálum – enda hlutfallslega svipáðir.

Það sem ég hef fram yfir frænda í launum frá því að ég útskrifast úr læknaeild og þar til ég klára sérnámið dugur ekki fyrir námslánunum mínum. En við skulum í þykjó hafa það þannig. Til að einfalda. Þá skulum við segja að ég byrji á núlli (I wish) eftir sérnámið. Þá hefur frændi verið að þéna sinn 170.320 á mánuði, en ég núll, í 10 ár (menntaskóli+læknaeild), en við verið jafnir síðan ég kláráði læknaeild. Hann hefur því þénað um tuttugu og hálfri milljón meira en ég (20.438.400). En nú er ég hátekjubísi. Nú verður þetta jafnað. Á nú árum næ ég honum. Nú stutt ár. Þá verðum við 43 ára.

Aftur örvænti ég. Eftir 43 ár sigli ég jafnt og þétt fram úr frænda... eins og arðrænandi auðvald.

# Hin óumflýjanlegu efnahagslegu þyngdarlögmál

Fram undan er endurskoðun kjarasamninga á almennum vinnumarkaði sem samþykktir voru vorið 2011. Í ljósi reynslunnar af þeim samningum er rétt að staldra við og spyrja hvort miklar nafnlaunahækkningar yfir stuttan samningstíma séu besta leiðin til að bæta hag launafólks. Eins og undirritaður varaði við í aðdraganda og kjölfar kjarasamninganna vorið 2011 hafa þær miklu launahækkningar sem í þeim fólust ekki skilad því sem að var stefnt, heldur leitt til aukinnar verðbólgu, m.a. þar sem fyrirtæki veltu kostnaðarhækkunum sem voru þeim um megn út í verðlag. Þótt erfiðara sé að sýna fram á það, er hugsanlegt að þessar miklu launahækkningar hafi einnig hægt á nýráðningum og jafnvel leitt til uppsagna. Ábati launafólks af þessum riflegu nafnlaunahækkunum hefur því verið takmarkaður.

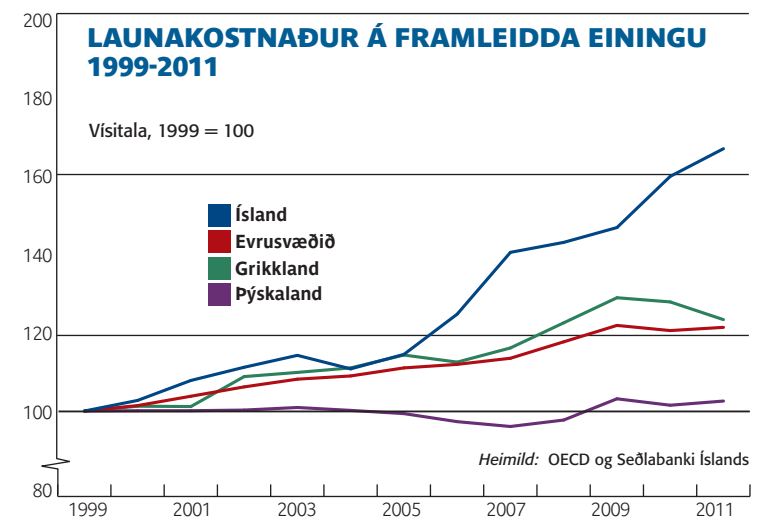
**KJARASAMNINGAR**



Þórarinn G. Pétursson aðalhafnfræðingur Seðlabanka Íslands

umfram framleiðnivöxt og hins vegar í Þýskalandi þar sem launahækkningar hafa verið í ágætum takti við framleiðnivöxt. Þessi þróun hefur þýtt að samkeppnisstaða Grikkja hefur stöðugt versnað gagnvart Þjóðverjum, sem á þátt í að skapa þann alvarlega efnahagsvanda sem Grikkir glíma nú við. Langan tíma tekur að endurheimta samkeppnisstöðuna, enda ekki hægt að gera það með lækkun nafngengis. Hækkun launakostnaðar hér á landi er hins vegar langtum meiri en hjá Grikkjum og á evrusvæðinu í heild. Nafngengislækkunin sem óhjákvæmilega

→ Hættan við að reyna að endurheimta kaupmátt sem engar efnahagslegar forsendur eru fyrir er sú að vítahringur kaup- og verðhækkana skapist. Miklum launahækkunum er velt út í verðlag sem rýrir kaupmátt sem verkalýðshreyfingin reynir síðan að endurheimta við endurskoðun samninga með enn frekari launahækkunum sem síðan er velt aftur út í verðlag, o.s.frv.



**Hvað geta nafnlaun hækkað mikið án þess að verðstöðugleika sé stefnt í voða?**

Hækkun launa í hagkerfinu í heild þarf að vera í takt við framleiðnivöxt vinnuafslins til þess að verðstöðugleika sé ekki ógnað. Viðvarandi hækkun nafnlauna umfram framleiðnivöxt brýst því að öðru óbreyttu út í aukinni verðbólgu án þess að skila neinum ávinningi í kaupmætti. Farvegir þessa þekktu hagræna „þyngdarlögmáls“ eru fyrst og fremst tveir. Aður hefur verið minnst á að fyrirtæki gripi til þess ráðs að velja launahækkunum umfram framleiðnivöxt út í verðlag. Hinn farvegurinn er í gegnum lægra gengi krónunnar. Að óbreyttu nafngengi veldur innlend launa- og verðlagshækkun hækkun raungengis sem veikir samkeppnisstöðu innlendra fyrirtækja gagnvart erlendum samkeppnisfyrirtækjum. Það skapar þrýsting til nafngengislækkunar, t.d. með því að tímabundin aukning kaupmáttar eykur eftirspurn eftir innfluttum afurðum sem þrýstir upp verði erlendra gjaldmiðla. Það er því rangt sem aðilar vinnumarkaðarins héldu fram í kjölfar kjarasamningsins vorið 2011 að hinar miklu launahækkningar væru til þess fallnar að styrkja gengi krónunnar. Þvert á móti var ljóst að þær myndu hvort tveggja í senn, setja aukinn þrýsting á krónuna og kynda undir verðbólgu, og grafa með því undan forsendum samningsins um hækkandi gengi krónunnar og litla verðbólgu.

Þetta hagræna þyngdarlögmál felur í sér að eigi að halda verðbólgu í 2,5% (verðbólgu markmið ríkisstjórnar og Seðlabankans) getur aukning launakostnaðar á framleidda einingu (þ.e. nafnlaunahækkningar umfram framleiðnivöxt) að jafnaði ekki verið meiri en um 2,5% á ári, þótt þær geti vikið frá þessu í báðar áttir til skamms tíma vegna sérstakra aðstæðna. Launakostnaður á framleidda einingu hefur hins vegar hækkað langtum meira um árabíl. Í fyrra nam hækkunin um 5% og árið 2011 hátt í 6%. Frá því að fjármálakreppan skall á haustið 2008 hefur hækkunin verið um 4½% að meðaltali á ári en var hátt í 7% á ári að meðaltali eftir aldamót og fram að fjármálakreppunni. Engan ætti því að undra að verðbólga hefur verið viðvarandi vandamál hér á landi.

Þetta sést enn frekar á meðfylgjandi mynd sem sýnir þróun launakostnaðar á framleidda einingu hér á landi og á evrusvæðinu. Einnig er sýnd þróunin í tveimur evruríkjum, annars vegar í Grikklandi sem er eitt þeirra ríkja þar sem laun hafa hækkað töluvert

þyngdarlögmál

## Kjarasamningar og peningastefnan

Líkur á óhóflegum launahækkunum verða að jafnaði meiri eftir því sem þensla í innlendum þjóðarbúskap er áþreifanlegri þar sem samningsstaða verkalýðshreyfingarinnar er sterkari eftir því sem skortur á vinnuafli er meiri. Reynslan af kjarasamningnum vorið 2011 sýnir hins vegar að jafnvel við aðstæður þar sem töluverður slaki er í þjóðarbúskapnum og atvinnuleysi er mikið getur niðurstaða almennra kjarasamninga falið í sér verulegar launahækkningar sem eru langtum meiri en atvinnulífið getur staðið undir og jafnvel nokkru meiri en verkalýðshreyfingin fór upphaflega fram á. Þótt nú séu uppi sérstakar aðstæður vegna lágs gengis krónunnar og greiðslujafnaðarkreppu Íslendinga sem skapar ójafnvægi á milli atvinnugreina, setur þessi niðurstaða ákveðin spurningarmerki við samningsferlið sjálft og leiðir í ljós verulega ágalla á fyrirkomulagi kjarasamninga hér á landi þar sem m.a. fara saman atvinnugeirar sem búa við gjörólíkar aðstæður.

Hættan við að reyna að endurheimta kaupmátt sem engar efnahagslegar forsendur eru fyrir er sú að vítahringur kaup- og verðhækkana skapist. Miklum launahækkunum er velt út í verðlag sem rýrir kaupmátt sem verkalýðshreyfingin reynir síðan að endurheimta við endurskoðun samninga með enn frekari launahækkunum sem síðan er velt aftur út í verðlag, o.s.frv. Það er hins vegar ljóst að þetta ferli getur einungis viðgengist ef peningastefnan bregst ekki við til þess að rjúfa vítahringinn. Fyrirtæki semja varla um launahækkningar sem þau geta ekki staðið undir nema þau ætli að velja þeim út í verðlag. Það gera þau varla nema í trausti

þess að önnur fyrirtæki geri það einnig, ella eiga þau á hættu að missa markaðshlutdeild. Atvinnugreinar gera varla slíkt hið sama nema þær treysti því að nafngengi krónunnar fái að lækka til að samkeppnisstaða þeirra sé endurheimt. Hættan á því að samið verði um óhóflegar launahækkningar ætti því að vera minni ef aðilar vinnumarkaðarins búast við því að þeim verði mætt með hækkun vaxta og auknu peningalegu aðhaldi til að tryggja að verðbólga fái ekki að grafa um sig. Staðföst peningastefna gegnir því lykilhlutverki við að koma í veg fyrir að vítahringur launa- og verðlagshækkana myndist. Í þessu ljósi ber að skoða nýleg viðvörunarorð peningastefnu nefndar Seðlabankans um endurskoðun kjarasamninga.

## Lokaorð

Öll viljum við að launafólk njóti sanngjarns afraksturs af vinnuframlagi sínu. Öll viljum við bæta hag þeirra sem verst standa og lægstu launin hafa. Það eru hins vegar gömul sannindi sem Íslendingar lærðu með harmkvælum á áttunda og níunda áratug síðustu aldar að þetta næst ekki með nafnlaunahækkunum allra langt umfram framleiðnivöxt. Ábati slíkra hækkana er að endingu étinn upp af lækkun gengis og aukinni verðbólgu annars vegar og minni atvinnu hins vegar. Til að ná þessum markmiðum er vænlegra að semja um hóflegar launahækkningar sem skila launafólki ekki aðeins hærri nafnlaunum heldur einnig auknum kaupmætti og grípa til aðgerða á öðrum sviðum sem hækka hlutfallsleg laun þeirra sem lægri laun hafa, svo með því að auka hæfni og framleiðni þeirra. Þetta gamla efnahagslega þyngdarlögmál virðist hafa gleymst en það er allra hagur að það verði haft að leiðarljósi við samningagerð á vinnumarkaði.

Höfundur er aðalhafnfræðingur Seðlabanka Íslands og meðlimur í peningastefnunefnd bankans. Þær skoðanir sem hér koma fram þurfa ekki að endurspeglar skoðanir annarra nefndarmanna.

# TILBOÐ

**GLÆNÝ HROGN**

**990** kr.kg

**GLÆNÝ ÝSUFLÖK**

**990** kr.kg

**Tilboðið gildir:**

**fimmtudag, föstudag, og laugardag**

**OPIÐ LAUGARDAGA 10-15.00**

Fiskikóngurinn • Sogavegi 3 • sími 587 7755



# ÚTSALA

30%

40%

20%

50%

70%

60%

169.900

Verð áður 199.900

-30.000

STAKIR STÓLAR  
10-16 JANÚAR

20%

55.920

Verð áður 69.900

20.720

Verð áður 25.900

15.120

Verð áður 18.900

60%

BAST

VASAR

50%

50%

30%

BÚSÁHÖLD

JÓLAVÖRUR

70%

the  
PIER

# Veiðigjald til samfélagsuppbyggingar

Afkoma útgerðarinnar er nú með besta móti. Hreinn hagnaður útgerðarinnar á síðasta ári var 60 milljarðar samkvæmt upplýsingum Hagstofunnar, það jafngildir 22,6% af heildartekjum greinarinnar sem voru 263 milljarðar króna. Framlegð útgerðarinnar (svokölluð EBITDA) var 80 milljarðar sem er mun betri afkoma en 2010 þegar hún nam 64 milljörðum króna. Eiginfjárstaðan batnaði um 70 milljarða milli ára.

Þessar jákvæðu fréttir tala sínu máli. Þær sýna okkur hve mikið er að marka harmagrát talsmanna útgerðarinnar sem undanfarið misseri hafa fullyrt að þessi stönduga atvinnugrein myndi líða undir lok, færi svo að veiðigjald yrði lagt á umframhagnaðinn í greininni. Eins og sjá má af þessum afkomutölum er engin slík hætta á ferðum, nema síður sé.

Veiðileyfagjaldið er reiknað sem ákveðið hlutfall af umframhagnaði útgerðarinnar þegar allur rekstrarkostnaður hefur verið dreginn frá – þ.á.m. arðgreiðslur útgerðarinnar til sjálfrar sín. Það sem eftir stendur – umframhagnaðurinn – myndar gjaldstofn fyrir töku veiðileyfagjalds á greinina alla. Þar fyrir utan geta skuldug útgerðarfyrirtæki sótt um lækkun veiðileyfagjalds – nú og næstu þrjú árin – ef sýnt verður fram á að tiltekið skuldahlutfall stafi af kvótavíðskiptum fyrri ára. Gert er ráð fyrir að heildarlækkun gjaldtökunnar vegna þessa geti numið allt að tveimur milljörðum króna á þessu fiskveiðiári, þannig að tekjur ríkisins af veiðileyfagjaldi verði nálægt 13 milljörðum króna (hefðu annars orðið 15 milljarðar).

## Hjól atvinnulífsins

Það munar um þrettán milljarða í fjárvana ríkissjóð, því nú er mjög kallað eftir framkvæmdum og fjárfestingum til þess að herða snúninginn á „hjólu atvinnulífsins“.

## SJÁVAR-UTVEGUR



Ólína Þorvarðardóttir alþingismaður

→ Stjórnvöld mega ekki missa kjarkinn nú þegar stundin er runnin upp til þess að gera varanlegar breytingar til bóta, í átt til frekari opunar á óréttlátu kerfi.

Vegna veiðileyfagjaldsins verður nú unnt að ráðast strax í gerð Norðfjarðarganga, og síðan í beinu framhaldi Dýrafjarðarganga/Dynjandisheiðar sem samgönguáætlun gerir ráð fyrir að hefjist 2015 og ljúki eigi síðar en 2018.

Vegna veiðileyfagjaldsins verður nú hægt að veita stóru auknum fjármunum til tækniþróunar og nýsköpunar, aukinna rannsókna og styrkingar innviða í samfélagi okkar, eins og fjárfestingaáætlun ríkisstjórnarinnar gerir ráð fyrir.

Vegna veiðileyfagjaldsins verður sjávarútvegurinn enn styrkari stoð í samfélagi okkar en verið hefur – raunverulegur þátttakandi í endurreisn atvinnulífs og byggðarlaga og sannkölluð undirstöðuáætlun í víðum skilningi.

En veiðileyfagjaldið er einungis eitt skref – vegferðinni er ekki lokið.

Nýtt frumvarp um heildarendurskoðun fiskveiðistjórnarinnar bíður nú framlagningar í þinginu. Eftir þriggja ára samráð með aðilum í sjávarútvegi, launþegahreyfingunni og öðrum þeim sem að greininni koma er það skylda rétt kjörins meirihluta Alþingis og ríkisstjórnar að leiða málið nú til lykta á grundvelli fyrirheita sem stjórnarflokkarnir hafa fengið lýðræðislegt umboð til að hrinda í framkvæmd. Stjórnvöld mega ekki missa kjarkinn nú þegar stundin er runnin upp til þess að gera varanlegar breytingar til bóta, í átt til frekari opunar á óréttlátu kerfi.

# Endurnýja þarf stjórnarsýsluna

Í nýútkomnu hausthefti vef-tímarisins Stjórnarmál og stjórnarsýsla birtist samantekt greinarhöfundar og Ómars H. Kristmundssonar prófessors á alþjóðlegum rannsóknarniðurstöðum um stöðu rafrænnar stjórnarsýslu íslenska ríkisins (sjá www.stjornmalogstjornarsysla.is).

Gögnin sýna að forsendur hennar (menntun, fjarskipti o.fl.) mælast mjög ákjósanlegar eða svipaðar og hjá hinum norrænu ríkjum og almenningur notar netið meira en aðrir og hefur óskað eftir aukinni rafrænni þjónustu um árabíl. Þá nýta Íslendingar sér félagsmiðla meira en aðrar þjóðir og virðast reiðubúnir til þess að taka þátt í gagnvirkum samskiptum við yfirvöld um eigin málefni og málefni samfélagsins. Að þessu leyti er staðan afar góð og Ísland gæti tekið sér leiðandi stöðu á heimsvísu.

## Staða rafrænnar stjórnarsýslu

Hins vegar sýna gögnin að rafræn stjórnarsýsla ríkisins er á heildina lítið ófullburða og á þróunarstigi sem hefði þótt gott um síðustu aldamót. Hún er verulega styttra komin en hjá hinum norrænu þjóðunum, í öftustu röð meðal Evrópuríkja og jafnvel aftarlega í ríkjahópi Sameinuðu þjóðanna yfirleitt. Þetta á bæði við um stöðu og umfang einstakra þjónustubátta og þróunarstig þjónustunnar, sem mælist einkum samþættingu og samráð við almenning.

Ójafnvægið milli framboðs á rafrænni stjórnarsýslu og eftirsparnunar almennings á sér ekki hliðstæðu meðal aðildarríkja Sameinuðu þjóðanna, sjá mynd 1. Annars staðar á Norðurlöndunum er ákveðið samræmi milli reiknaðra mælistærða í því efni þannig að framboðið er ávallt heldur meira en eftirsparnunar, svo sem í Bandaríkjunum og Bretlandi, er framboðið umtalsvert meira en eftirsparnunar.

## Samþætting upplýsinga og þjónustu

Ríkið hefur ekki samþætt upplýsingar og þjónustu og því smádrög eftir úr nágrannaþjóðunum (sjá mynd 2). Það er gert með myndun nýrra skipulagseininga og -forma, aukinni miðstýringu og stöðlun. Því sækir það sér ekki alla mögulega hagkvæmni t.d. með því að hindra tvíteknar opinberra skráningaratriða. Dreifð uppbygging upplýsingakerfa ríkisins getur ekki veitt því sjálfu, atvinnulífinu eða almenningi þær samþættu upplýsingar og þjónusta sem hann þarf á að halda og á rétt á í lýðræðislegu nútímasamfélagi. Þá þarf samþættingu til þess að mynda nýjar upplýsingar um stöðu málefna ríkisins, sem m.a. gætu veitt heildarsýn.

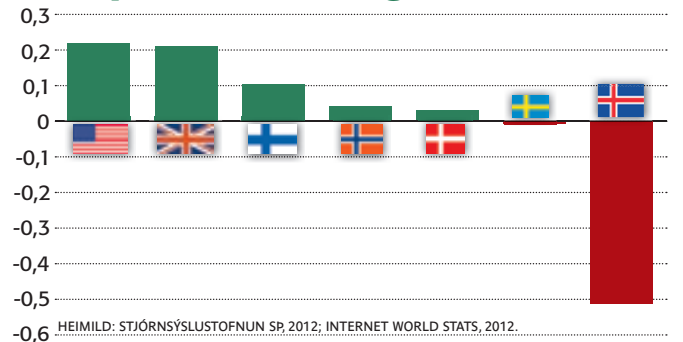
Samþætt þjónusta á að auka hagkvæmni allra aðila og meðal annars styrkja samkeppnishæfni atvinnulífsins, en þá verða erindi leyst á einum stað á ríkisvef, enda

## STJÓRNARSÝSLA



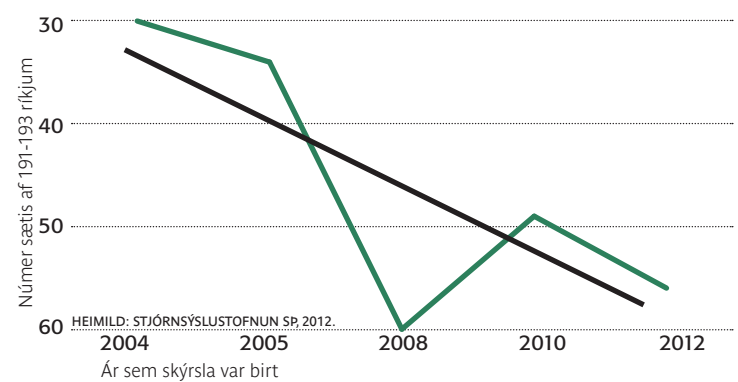
Haukur Arnþórsson stjórnsýslufræðingur

## Framboð ríkisins á rafrænni stjórnarsýslu vs. eftirsparn almennings



Framboðið er mikið í Bandaríkjunum og Bretlandi, í góðu jafnvægi hjá hinum norrænu ríkjum og minnst í heiminum á Íslandi.

## STAÐA VEFPJÓNUSTU ÍSLENSKA RÍKISINS



Hér er samþætting m.a. mæld. Græna línan er dregin milli mæligilda, en svarta línan er reiknuð stefnulína.

þótt þau varði afgreiðslu margra stofnana og ólíkra stjórnsýslustiga. Það segir sig sjálft að til þess að svo verði þurfa afgreiðsluferli hins opinbera að breytast mikið, þau munu skarast og samráð og samvinnu þarf við úrlausn erinda. Samþættingin skorar smákóngakerfi hins opinbera á hölm.

## Samráð við almenning

Rafræn stjórnarsýsla er slökust á sviði samráðs við almenning um sameiginleg málefni. Hún mælist svipuð og hjá sumum Afríkuríkjum. Þá er mælt hvort upplýst er um hvaða mál eru í undirbúningi og vinnslu og hvort gögn um þau eru aðgengileg á þægilegan hátt, hversu samráð við almenning og hagsmunaaðila er þróað á netinu og hvernig aðkoma þeirra er að ákvarðanatöku.

Þessar mælingar eru gerðar á vefjum ríkisstjórna – og staðan hér á landi hefur verið ljós um árabíl. En það er eins og ríkisstjórnir og Stjórnarráðið telji sig ekki hafa lýðræðislegu hlutverki að gegna. Víðast erlendis leiðir framkvæmdavaldið þróun stjórnmalanna og breyttis lýðræðis á netinu og forsetar eða forsætisráðherrar taka sér forystuhlutverk á félagsmiðlum (Obama) eða tala netið niður til þess að draga úr hættum þess (Stoltenberg).

Þessi þróun kallar á lýðræðislega starfshætti ráðuneyta, sem ásamt öðru er kallað nútímavæðing þeirra og gerir verulega breyttar kröfur til starfsemi þeirra.

## Önnur atriði

Mörg stjórnsýsluverkefni eru mjög stutt komin, t.d. rafræn fjársýsla,

## → Rafræn stjórnarsýsla er slökust á sviði samráðs við almenning um sameiginleg málefni. Hún mælist svipuð og hjá sumum Afríkuríkjum.

og önnur eru veitt í ófullnægjandi umfangi, en þá verða erindi ekki rækt til enda á netinu. Því eru stofnanir enn háðar staðbundinni þjónustu og langt er í land með að starfsfólk geti starfað hvar sem er, að þær leggi ekki öllu starfsfólki til vinnuáðstöðu heldur reki (mynd)fundaaðstöðu og gestabása fyrir starfsfólk og að stofnanir nýti ódýrara húsnæði. Þessi staða hefur margháttað neikvæð áhrif á hagkvæmi og eykur t.d. umferð.

Það má óttast að opnun opinberra gagna sé verulega ábótavant. Þau skapa ný sóknarfæri fyrir sprotafyrirtæki og nýsköpun – og er tímaþætt að gögn stóru málaflökka ríkisins (heilbrigðiskerfisins, Fjárslunnar o.fl.) verði opnuð út á netið án persónugreinanlegra upplýsinga sem fyrst, vegna atvinnuuppbyggingar.

## Lokaorð

Vegna vaxandi krafna almennings um upplýsingaöngengi og aðkomu að ákvarðanatöku getur staða rafrænnar stjórnarsýslu ýtt undir torryggi hans gagnvart stjórnvöldum. Það virðist aðkallandi að ríkið skoði sem fyrst hvað hefur farið úrskæðis í notkun þess á upplýsingatækni, geri víðeigandi ráðstafanir og leiti þannig eftir að ná sáttum við netsamfélagið. Það væri líka í fullu samræmi við stefnu og gerðir ríkisstjórna nágrannaríkja.

## VERKFÆRI SEM HÆGT ER AÐ TREYSTA Á!

IBTGV-32203

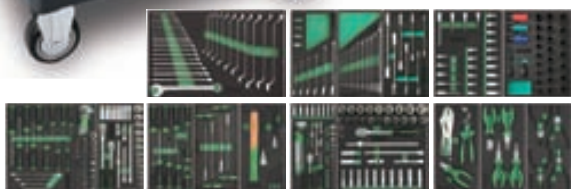
## VERKFÆRAVAGN Á HJÓLUM

8 Skúffur, 322 stk. verkfæri



239.900 m/vsk

Kynningarverð



www.sindri.is / sími 575 0000

SINDRI

Víðarhöfða 6 - Reykjavík Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

# Ísland úr NATO

Fjöldamorðum fjólgar ár frá ári. Það eru ekki vopnin sem drepa heldur mennirnir er sagt. Óréttlætið og misskiptingin í heiminum er því lík að milljónir svelta til dauða á meðan gífurlegum auðæfum er eytt í vopnaframleiðslu og drápstæki.

Félagar okkar í NATO eru mestu vopnasalar og -framleiðendur í heimi. Lítum á kjarnavopnin. Þau á ekki að nota er sagt, þau eru til að ógna þeim sem ekki hegða sér

## HERNAÐUR



Methúsalem Þórisson félagi í Húmanistaflokknum

vel. Kjarnavopnin ógna okkur öllum og skapa ótta hjá fólki. Óttinn leiðir af sér ofbeldi, fjöldamorð, nauðganir, einelti og geðveiki. Í NATO tókum við þátt í innrásum og morðum á saklausu fólki sem á sér einskis ills von.

Íslendingar ættu ekki að taka þátt í þessum félagskap. Ísland ætti að ganga úr NATO. Til fróðleiks vísa ég í stefnuskrá Húmanistaflokksins um þetta mál: „Öllum kjarnavopnum verði eytt

## → Félagar okkar í NATO eru mestu vopnasalar og -framleiðendur í heimi.

án tafar. Flokkurinn hafnar stríði sem lausn á deilumálum og krefst þess að árásarherir yfirgefi hernumin svæði. Ísland segi sig úr NATO og taki ekki þátt í hernaðarbandalögum.“

Kjarnavopnin eru tifandi tímasprengja. Því er brýnt að Íslendingar liggi ekki á liði sínu heldur berjast af krafti á alþjóðavettvangi fyrir eyðing kjarnavopna.

# HEILSU NÁMSKEIÐ

## HVERNIG Á AÐ VERSLA HOLLT Í MATINN?

Við erum það sem við verslum okkur í matinn. Með aukum framboði á mat í matvörubúðum verður sífellt erfiðara að versla sér hollt í matinn. Því er þetta kærkomið námskeið fyrir þá sem vilja temja sér hollari neysluvenjur.

### Á ÞESSU NÁMSKEIÐI VERÐUR M.A. FARIÐ Í:

- Hvað er hollur matur?
- Hvernig á að lesa á umbúðir? Innihald og næringargildi
- Hvað ber að varast í matarinnkaupum?
- Þumalputtareglur varðandi innihaldslýsingar
- Hvaða vörur ber að velja úr helstu fæðuflokkum
- Hollur innkaupalisti

Í lok námskeiðsins verður farið í verslunarferð í Hagkaup þar sem þátttakendur geta spreytt sig á nýrri þekkingu sinni á hollustu matvæla.



Kennari námskeiðisins er Geir Gunnar Markússon, næringarfræðingur. Geir Gunnar hefur yfirgrípsmikla þekkingu og áhuga á hollu mataræði og heilbrigðum lífsstíl. Undanfarin ár hefur hann unnið að heilsuefningu landsmanna með fræðslu og fyrirlestrum í fyrirtækjum og stofnunum. Einnig er Geir Gunnar með reglulega písla um hollt lífverni á [www.heilsugeirinn.is](http://www.heilsugeirinn.is).

### SKRÁNING

skoli@hagkaup.is eða í síma 563 5066.

### STAÐSETNING

Hagkaup Holtagörðum.

### VERÐ

3.900 kr á mann (greitt á staðnum).  
– Hámarksfjöldi þátttakenda er 20.

### TÍMI

kl. 19:00 – 21:00.

### DAGSETNINGAR

22. janúar  
24. janúar  
29. janúar  
31. janúar  
5. febrúar  
7. febrúar

## MERKISATBURÐIR

**1789** Fyrstu forsetakosningum í Bandaríkjunum lýkur en þær höfðu staðið yfir frá 15. desember 1788. George Washington var í raun einn í frambóði.

**1810** Hjónaband Napóleons Bónaparte og Jósefínu keisaraynju dæmt ógilt.

**1884** Fyrsta góðtemplarastúkan á Íslandi, Ísafold á Akureyri, stofnuð af 12 stofnfélögum.

**1929** Ævintýri Tinna, eftir Hergé, koma út í fyrsta sinn.

**1957** Harold Macmillan verður forsætisráðherra Bretlands.

**1974** Þjóðgarður stofnaður í Jökulsárgljúfrum.

**1984** Stjórnmalasambandi er komið á milli Bandaríkjanna og Vatíkansins.

**1994** Pyrlusveit Varnarliðsins bjargar sex skipverjum af Goðanum í fárviðri í Vöðlavík við Reyðarfjörð. Einn maður ferst.



Bróðir okkar,

**HAUKUR KARL INGIMARSSON**  
Kotárgerði 2, Akureyri,

lést á sjúkrahúsinu á Akureyri föstudaginn 4. janúar 2013. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 11. janúar 2013 kl. 10.30.



Geir Örn Ingimarsson  
Alda Ingimarsdóttir  
Óskar Ingimarsson  
Ásta Dúna Jakobsdóttir  
Sigurður Rúnar Jakobsson



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**ARNÓR K. HANNIBALSSON**  
prófessor emeritus,

verður jarðsunninn frá Reynivallakirkju í Kjós laugardaginn 12. janúar kl. 14.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vildu minnst hans er bent á Minningarstöð Samtaka lungnasjúklinga (sjá: www.lungu.is) eða Reykjalund. Sætaferðir frá BSÍ kl. 12.45.



Ari Arnórsson  
Kjartan Arnórsson  
Auðunn Arnórsson  
Hrafn Arnórsson  
Þóra Arnórsdóttir  
Arnkell, Sæunn Una, Oddur,  
Halldór Narfi, Nína Sólveig og Ásdís Hulda.

Hildur V. Guðmundsdóttir  
Traci Robison Klein  
Margrét Sveinbjörnsdóttir  
Svavar Halldórsson



Ástkær móðir mín, tengdamóðir,  
amma og langamma,

**ÓLÖF ÞÓRANNA JÓHANNSDÓTTIR**  
ljósmóðir,  
Ljósheimum 6, Reykjavík,

verður jarðsunnin frá Langholtiarkirkju föstudaginn 11. janúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á styrktarfélagið LÍF.



Þórhildur Hinriksdóttir  
Sigurjón Þórðarson  
Ólöf Dís Þórðardóttir  
Harpa Rún Þórðardóttir  
Þórður Ingi, Ari, Björn Hinrik, Daniel Snær.

Þórður Sigurjónsson  
Jóhanna Jakobsdóttir  
Birgir Örn Björnsson  
Romain Buchholtz



Ástkær eiginkona mín, móðir,  
tengdamóðir, amma og langamma,

**KRISTÍN SIGURLÍNA EIRÍKSDÓTTIR**  
frá Hlemmiskeiði,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Ási í Hveragerði miðvikudaginn 2. janúar verður jarðsunnin frá Skálholtiarkirkju laugardaginn 12. janúar kl. 11.00.



Ingólfur Bjarnason  
Ómar Örn Ingólfsson  
Inga Birna Ingólfssdóttir  
ömmu- og langömmubörn.

Rósa Guðný Bragadóttir  
Árni Svavarsson

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is).

Auglýsingar á að senda á [auglysingar@frettabladid.is](mailto:auglysingar@frettabladid.is) eða hringja í síma 512 5000.



**KLASSÍK** Sigurður hefur ekki áður haldið einleikstónleika með klassískri saxófónlist.

## Debut-tónleikar klassíska saxófónleikarans

Sigurður Flosason saxófónleikari og Valgerður Andrésdóttir píanóleikari koma fram á tónleikum í Norræna húsinu á sunnudaginn. Þau hafa ekki leikið saman síðan á einleiksprófstónleikum Sigurðar frá Tónlistarskólanum fyrir 30 árum.

„Þessir tónleikar snúast um klassíska saxófónlist,“ segir Sigurður Flosason saxófónleikari sem á sunnudaginn heldur tónleika í Norræna húsinu ásamt Valgerði Andrésdóttur píanóleikara. „Saxófónninn er þekktari úr heimi djass, rokks og blústónlistar en það er til heilmikið af klassískri músík fyrir saxófón og einna mest frá Frakklandi. Það má eiginlega segja að grunnurinn í klassískum tónbókmenntum saxófónsins sé franskur.“

Í fréttatilkynningu kemur fram að þetta séu debut-tónleikar þínir í klassískum saxófónleik, á það við rök að styðjast? „Það má alveg segja það, já.

Ég lærði á klassískan saxófón bæði hér heima og í háskóla erlendis en hef síðan aðallega fengist við djasstónlist og ýmsar aðrar gerðir tónlistar.

Hef reyndar spilað klassíska músík heilmikið með ýmsum aðilum en hef ekki áður haldið heila tónleika þar sem ég spila klassíska saxófónlist með píanói. Þannig að þetta er frekar fyndið fyrir aktífan hljóðfærleikara sem er að verða fimmtugur.“

Valgerður lék með þér á einleikarprófstónleikum þínum frá Tónlistarskólanum í Reykjavík fyrir þrjátíu árum, hafið þið spilað saman síðan? „Nei, við höfum ekki gert það, en hún

hefur líka verið aktív í tónlistarlíf-inu hér og okkur finnst rosagaman að vera að spila saman aftur.“

Efnisskráin samanstendur af verkum eftir Francaix, Bozza, Bonneau, Pascal og Dubios og Sigurður segir þau að mörgu leyti dæmigerð fyrir franska tónlist frá fyrri hluta tuttugustu aldar. „Þetta er melódísk, aðgengileg og skemmtileg tónlist, svoltið nýklassísk í eðli sínu.“

Tónleikarnir eru hluti af tónleikaröðinni 15:15 í Norræna húsinu og hefjast því klukkan 15.15 á sunnudaginn.

[fridrikab@frettabladid.is](mailto:fridrikab@frettabladid.is)



Elsku mamma, tengdamamma og amma okkar,

**GUÐRÚN SIGURÐARDÓTTIR**  
frá Grindavík,  
Lækjargötu 30, Hafnarfirði,

lést þann 5. janúar 2013. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju föstudaginn 11. janúar kl. 13.00.



Sóley Ólöf Hlökkversdóttir  
Bjarney Kristín Hlökkversdóttir  
Þórey Maren Sigurðardóttir  
Sveinbjörn S. Sigurðsson og barnabörn.

Heiðar Jóhannsson  
Ólafur Ingólfsson  
Óskar Thorarensen  
Arndís Þorvaldsdóttir



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**GEIR ÞÓRÐARSON**  
Dvergabakka 32, Reykjavík,

lést 4. janúar 2012. Jarðarförin fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 11. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans láti líknarfélög njóta þess.



Þór Geirsson  
Örn Geirsson  
Ásgeir Geirsson  
barnabörn og barnabarnabörn.

Dagbjört B. Hermannsdóttir  
Vilborg H. Júlíusdóttir  
Ólöf Örvardsdóttir



Elskulegur bróðir, frændi og vinur okkar,  
**ÓLAFUR JÓHANN ÓLAFSSON**  
múrari,  
Kóngsbakka 2,

lést á krabbameinsdeild LSH við Hringbraut 18. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Innilegar þakkir fyrir vináttu og hlýhug í veikindum hans. Sérstakar þakkir til starfsfólks 11-E fyrir frábæra umönnun og hlýju í garð okkar allra.



Fyrir hönd aðstandenda,  
Valgerður Ólafsdóttir



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,  
**ALFRED R. JÓNSSON**  
Grensásvegi 58, Reykjavík,

sem lést 29. desember, verður jarðsunnin frá Skálholtiarkirkju laugardaginn 12. janúar kl. 14.00.



Arnleif Alfreðsdóttir  
Aðalheiður Alfreðsdóttir  
Alfreð Jónsson  
Sigríður Halldórsdóttir  
Ásta Björg Halldórsdóttir

Jón Þór Ásgrímsson  
Halldór Borgþórsson

# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



## GLÆSILEIKI MAWI

Mawi Keivom er einn eftirsóttasti skartgripahönnuður Bretlands en hönnunin vekur ávallt athygli á tiskusýningum. Fræga fólkið heillast af stórum, litríkum skartgripum hennar sem þykja búa yfir töfraljóma.

## AÐHALDSBOLUR

frábær, vel stífur  
stærðir: S,M,L,XL  
verð kr. 6.550,-

*Misty* - fyrir allar konur

Laugavegi 178 - Sími: 551 3366  
Þú mætir - við mælum og aðstoðum  
www.misty.is  
Opíð frá 10-14 virka daga.

Vertu vinur



## Rafknúnir lyftihægindastólar



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

## ÚTSALA MEIRI VERÐLÆKKUN 40-60% AFSLÁTTUR



TUZZI  
KRINGLUNNI  
SÍMI 5688777

Vertu vinur okkar  
á Facebook

## ÚR GOTH Í GIRLIE

**PIN-UP OG STRÍÐSÁRASTÍLL** Fanney Sizemore, grafískur hönnuður og myndskreytir, var orðin leið á úfnu goth-hárinu og breytti algjörlega um stíl.

Ég endurhannaði mig fyrir um það bil hálfu ári síðan. Ég var meira út í goth,“ segir Fanney Sizemore, grafískur hönnuður og myndskreytir, þegar Fólk spyr hana út í útlitið en stíllinn hennar minnir á fjórða og fimmta áratug síðustu aldar.

„Ég var alltaf með úfið svart hár, túberað út í loftið og gekk bara í svörtu. Ég hafði verið þannig í mörg ár og vildi breyta til og keypti mér krullujárn. Svo fór ég bara að prófa stríðsárahárgreiðslur eftir myndböndum á Youtube og núna er ég ekki nema fimmtán mínútur að greiða mér,“ segir Fanney. Hún viðurkennir þó hlæjandi að endanlega ákvörðun um að breyta um stíl hafi hún tekið þegar hópur leikskólabarna hélt að hún væri Grýla.

„En ég hef reyndar alltaf haft gaman af pin-up stíl og þessi klassísku kvenlegu snið passa vel við mig. Ég kaupí nánast bara notuð fót og klæði mig núna í liti er sjúk í doppur.“

Fanney er þó ekki alveg hætt að túbera hárið en segir það ekki fara vel með það. „Ég gerði tilraun til að finna sérstakan túberingarbusta en á einni stofunni þar sem ég spurði sagði starfsfólkið mér glottandi að það hefði ekki fengist svona bursti síðan árið 2006. Þetta þykir víst ekki móðins,“ segir hún hlæjandi.

Fanney segir nýja stíllinn hafi haft áhrif á fleira en útlitið. Teikningarnar hennar séu litríkari en áður og yfir þeim sé „retro-stíll“ en hún teiknar mikið í höndunum. Þá hafi persónulegar ættfræðirannsóknir líka leitt hana til stríðsáranna.

„Afi minn var bandarískur hermaður hér á Íslandi í seinni heimstyrjöldinni. Ég er jafnvel búin að rekja ættir mínar til Cherokee-indíána í Ameríku, sem er mjög spennandi. Það endar kannski með pílagrímsferð til Kentucky,“ segir Fanney hlæjandi.

■ heida@365.is

### RÓMANTÍK STRÍÐSÁRANNA

Fanney Sizemore breytti algjörlega um stíl og skipti úfnu goth-hárinu út fyrir stórar krullur í anda fimmta áratugarins.

MYND/VALLI

### KOMINN TIL AÐ VERA

„Ég er ánægð með þennan stíl og mun halda honum. Ég fer allavega ekki aftur til baka.“

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT

# Útsala

20-70%  
afsláttur

Komdu og gerðu  
ævintýrlega góð kaup!

12 mán.  
vaxtalaussar  
greiðslur\*

25%

afsláttur af  
Wallhugger  
stillanlegum rúmum  
Ath. takmarkað magn

40%

afsláttur af  
teppasettum  
frá Portúgal

Allt að

50%

afsláttur af mjúkvöru,  
lökum, hlífðardýnum,  
sængurverasettum,  
sloppum, handklæðum  
og lömpum

70%

afsláttur af  
öllum pífum

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

ÓTRÚLEGT  
VERÐ

Svefn & heilsa

★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233  
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150  
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is

BOAS leðurhægindastólar nú frá kr. 79.900.-



\*3.5% lántökugjald



**Útsalan**  
er hafin  
**30-50%**  
afsláttur

Belladonna á Facebook 

**belladonna**

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



# NÚTÍMALEGIR SPJÁTRUNGAR

**HERRATÍSKAN FYRIR HAUSTIÐ** Breskir hönnuðir sýndu herralínur sínar fyrir haust og vetur 2013 á London Collections-tískusýningunni sem hófst á mánudaginn og lauk í gær. Þar mátti sjá mikið af ull og tvíd, leðurbótum á olnbogum og nútímalegum útfærslum á annars gamaldags breskum spjátrungshætti. Módelin stíkuðu meðal annars um pallana í jarðlituðum blazer-jökkum úr ull.



## Kjólar og skokkar

**NÝ SENDING**



Kjöll /sv. undirkjöll fylgir áður 16.990  
nú 9.990

Kjöll áður 16.990  
nú 7.990

**FLASH**

Laugaveg 54, sími: 552 5201

Fleiri myndir á Facebook  Vertu vinur 

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

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



Verð nú kr. 119.000,-  
Verð áður kr. 139.000,-

**basic**  
Sími 571-5671  
Háholti 13 - 15 / 270 Mosfellsbæ

40% afsl af öllum fatnaði  
20% afsl af skóm

**Sértilboð!**  
Hvíldarstólar í miklu úrvali á lækkuðu verði

**Útsölu bomba!**  
af öllum fatnaði

fransa **skunkfunk**  
**ZE-ZE** **ZIBIZ** **Deagual**

OPIÐ Virka daga 12-18 Laug. 12-15 Erum á facebook Basicplus Mosfellsbæ



# SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLU

Barnavörur 30-50% afsláttur

Straufrír dúkar frá 2.990 kr

Baðhandklæði 1.998 kr

30% af dúnsængum

Rúmföt frá 5.990 kr

Lök 30% afsláttur

Púðar 2.994 kr



**25-60% afsláttur  
af öllum vörum**

**Lín**  
DESIGN

Lín Design Laugavegi 176 Sími 533 2220 [www.lindesign.is](http://www.lindesign.is)



**ÚTSALA HAFIN!**

MARINA RINALDI MaxMara

B/A/S/L/E/R Parisar TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

**ÚTSALA - ÚTSALA**

buxur-bolir-kjólur-mussur **50% afsláttur**

**Ríta**

Bæjarlind 6 Eddufelli 2  
S. 554 7030 S. 557 1730  
www.rita.is

Við erum á Facebook



**ÚTSALA ..... ÚTSALA**



**30%-50% afsláttur**

Verð á kápu:  
Verð áður: ~~28.950 kr.~~ Verð nú: 19.500 kr.

Gerið góð kaup á útsölnni

**black pepper FASHION**

Kíkið á facebook síðuna okkar.

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

Laugavegi 178 • Sími 555 1516

**VELDU RÉTT..  
...VELDU LÉTT**



**LÉTT ENCHILADA**  
597 kcal.

**Culiacan**  
Suðurlandsbraut 4a  
533 1033 www.culiacan.is



**FLOTTIR** Daníel með handavinnu og Theódór við saumavélina. Sniðugir strákar sem hafa nóg að gera með náminu.  
MYND/ANTON

## SAUMA OG HANNA HERRASLAUFUR

**UNGIR HÖNNUÐIR** Framhaldsskólanemendurnir og æskuvinirnir Theódór Ágúst Magnússon og Daníel Ingvarsson fengu þá hugmynd fyrir jólin að sauma herraslaufur og eftirspurnin lét ekki á sér standa.

Það er í tísku um þessar mundir hjá ungum herrum að hafa slaufu í stað bindis. Úrvalið í verslunum hefur hins vegar ekki verið upp á marga fiska og þær slaufur sem fengust allt of dýrar fyrir fjárhag ungra manna. Þetta varð til þess að Daníel, sem er 19 ára, ákvað að búa til sína eigin slaufu og fékk æskuvin sinn, Theódór Ágúst, 18 ára, í lið með sér. Ástæðan var sú að í grunnskóla höfðu báðir haft áhuga á textílmenn og voru nær einu strákarnir með þann áhuga. Daníel er núna nemandi í Verzlunarskóla Íslands, þar sem slaufunotkun er mikil, en Theódór í Menntaskólanum við Sund.

### VIÐBRÖGD KOMU STRAX

„Upphaflega ætluðum við að byrja á slaufugerðinni síðastliðið sumar en þá fengust ekki stillanlegar festingar hér á landi til að þetta væri mögulegt. Við urðum því að panta þær frá Bandaríkjunum. Við lögðum þetta því á hilluna þangað til við fórum í jólafrí,“ útskýrir Theódór. „Þar sem við höfðum nægan tíma og enga vinnu ákváðum við að byrja slaufugerðina. Þetta var einungis hugsað fyrir vini okkar í fyrstu og við settum framleiðsluna á Facebook. Nokkrum dögum síðar var haft samband við okkur frá Gallerí Sautján. Verslunarstjórinn vildi fá slaufur frá okkur í búðina. Við keyptum alls kyns

efni, settumst við saumavélina og fórum í þetta af alvöru. Eftirspurnin var slík að við höfðum ekki undan að gera slaufur. Við hugsuðum þetta aldrei svona stórt,“ segir Theódór enn fremur.

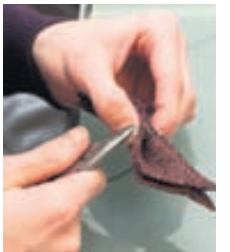
### SITJA VIÐ SAUMAVÉLINA

Strákarnir telja að slaufurnar, sem eru í margs konar litum og efnistegundum, höfði jafnt til yngri sem eldri herramanna. Þeir hafa nú gert 120 slaufur. „Slaufurnar eru fastsaumaðar með stillanlegu háls máli sem hentar mörgum,“ segja þeir, en heimilissaumavél mæðra þeirra var notuð í framleiðsluna. „Við þurftum bara saumavél, strauborð og straujárn,“ segja þeir sposskir og ætla að halda áfram að sauma meðfram náminu. „Fyrstu tekjurnar fóru nær eingöngu í efniskaup en síðan fórum við að fá smá vasapening fyrir þetta.“

Þeim þykir saumaskapurinn mjög skemmtilegur og reyna að hafa slaufurnar með mismunandi mynstrum þannig að sem fæstar séu eins. „Við viljum að allir fái sína einstöku slaufu,“ segja Theódór og Daníel, sem sjálfir setja upp slaufur þegar þeir klæða sig upp. „Við höfum fengið frábær viðbrögð við slaufunum, sem er einstaklega ánægjulegt. Við ætlum að eiga nóg til þegar árs hátíðirnar hefjast.“

Hægt er að skoða framleiðsluna á Facebook-síðunni 104 slaufur.

elin@365.is



**HANDAVINNA**  
Vinnan krefst öryggis og fagaðs handbragðs.

### GAMAN

„Eftirspurnin var slík að við höfðum ekki undan að gera slaufur. Við hugsuðum þetta aldrei svona stórt.“



Ath. Starfsmenntunarsjódir ýmissa stéttarfélaganna styrkja félagsmenn sína til náms í Kvöldskóla Kópavogs.

### KURS JEZYKA ISLANDZKIEGO DLA OBCOKRAJOWCOW

Kurs 10-tygodniowy-60 godzin lekcyjnych  
Zajęcia rozpoczynają się 15. Stycznia

ISLANDZKI I  
ISLANDZKI II  
ISLANDZKI III  
ISLANDZKI IV

wtorki i czwartki 19:00 - 21:00  
Cena: 27.000 kr.

Zapisy i informacje na stronie szkoły:  
<http://kvoldskoli.kopavogur.is>  
Pod nr telefonu: 564 1507

### ICELANDIC FOR FOREIGNERS

10 weeks courses - 60 class hours

Courses start on 15th of January

ICELANDIC I  
ICELANDIC II  
ICELANDIC III  
ICELANDIC IV

Tuesday and Thursday 19:00 - 21:10  
Price: 27.000 kr.

Registrations and information:  
<http://kvoldskoli.kopavogur.is>  
Tel: 564 1507

### ÍSLENSKA FYRIR ÚTLENDINGA

10 vikna námskeið - 60 kennslustundir

Kennslan hefst 15. janúar

ÍSLENSKA I  
ÍSLENSKA II  
ÍSLENSKA III  
ÍSLENSKA IV

Þriðjudag og fimmtudag kl. 19 - 21:10  
Verð: 27.000 kr.

Innritun og upplýsingar á vef skólans  
<http://kvoldskoli.kopavogur.is>  
Sími: 564 1507

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



# HEILSA

FIMMTUDAGUR 10. JANÚAR 2013

## Kynningarblað

Líkamsrækt  
Næring  
Fæðubótarefni  
Ný námskeið



NORDICPHOTOS/GETTY

## Áríðandi tilkynning! D vítamín birgðir Íslendinga eru í lágmarki nú í skammdeginu

**DLUX1000** er byltingarkennt D-vítamín í munnúðaformi

Tryggir hámarksnýtingu !

**3**  
mánaða  
skammtur

### Af hverju D Lux 1000?

- DLUX 1000 er olíublandað og tryggir því betri nýtingu.
- Vítamínið fer beint út í blóðrás í stað þess að fara í gegnum meltingarveginn sem tryggir hraðari upptöku.

BetterYou™

- Skammtakerfi sem skammtar 1000IU í hverjum úða.
- Í hverju glasi eru 100 úðar um 3ja mánaða skammtur.
- Hentar grænmetisætum

BetterYou™  
Eins og náttúran harðil í hyggju  
**DLUX**  
1000

D vítamín til daglegra nota  
Hentar öllum aldri  
Náttúrulegt piparmyntubragð



Fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fjarðarkaup, Krónunni, Nóatúni, Vöruvali Vestmanneyjum og Lifandi Markaður

Innflutningsaðili: Gengur vel ehf.

## Bio Kult Pro-Cyan Ný heilsuvara

– góð vörn gegn þvagfærasýkingu

Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. **Bio-Kult Pro-Cyan**, inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuberjabykkni, mjólkursýrugerla og A vítamín.

Trönuber hindra að E. Coli bakterían nái föttestu við slímhúð þvagrásar og skolar bakteríunni út með þvagini. Hlutverk gerlanna og A vítamíns í Bio Kult Pro Cyan hjálpar líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig til að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu.

**Þvagfærasýkingar eru hvítleiðar og mjög algengt vandamál, sérstaklega hjá konum.**

Einkenni þvagfærasýkingar geta verið:

- Tíð þvaglát
- Verkir og brunatilfinning við þvaglát
- Óeðlileg lykt og litur af þvagini

**Bio Kult Pro-Cyan** hentar fyrir alla, en hefur verið sérstaklega þróuð fyrir barnshafandi konur.

**Skammtur:** 2 hylki 1-2 svar á dag.

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



[www.icecare.is](http://www.icecare.is)



Linda Gunnarsdóttir er sjúkráþjálfari í Heilsuborg. Öllum er velkomið að sækja ókeypis hugleiðslu hjá Lindu í Heilsuborg alla fimmtudagsmorgna klukkan 11. Hugleiðslan tekur um 20 mínútur til hálf tíma og er tilvalin til að næra sjálfið og heilsuna í amstri dagsins.

MYND/STEFÁN

# Verkir ekki innifaldir

Ertu þreklaus, orkulaus eða með verki? Áttu erfitt með svefn og líður ekki alltaf upp á þitt besta? Þá ertu í góðum höndum og á réttri leið í **Heilsuborg** á sérsniðna námskeiðinu Orkulausnir.

**O**rkulausnir eru himna-sending fyrir þá sem glíma við orkuleysi, þrekleysi, verki, svefnvanda og andlega vanlíðan,“ útskýrir Linda Gunnarsdóttir sjúkráþjálfari hjá Heilsuborg.

Hún segir hægt farið af stað og hugsað inn á við á námskeiðinu.

„Ég kenni þátttakendum að finna sín mörk og gera æfingarnar rétt því stundum hleypur of mikið kapp í fólk sem getur hefnt sín og kostar rúmlegu næstu tvo daga,“ segir Linda og bætir við brosandí að verkir eftir æfingartíma séu ekki hluti af námskeiðinu.

„Það getur verið áttak fyrir marga að hefja líkamsrækt og því mikilvægt að námskeiðið sé ekki of erfitt. Við byrjum alla tíma á

góðri upphitun, förum síðan í mismunandi æfingar sem henta hverjum og einum og endum tímana á teygjum og slökun þar sem ég leiði hugleiðslu. Það er gulrótin á námskeiðinu og gefur þátttakendum jafn mikið og æfingarnar,“ segir Linda.

Orkulausnir byrja á heilsufarsviðtali við hjúkrunarfræðing en læknir og næringarfræðingur standa að fræðslu á námskeiðinu auk Lindu.

„Andrúmsloftið er afslappað og heimilislegt því þátttakendur ná vel saman og oft mikið spjallað eftir tíma. Allir standa jafnfætis og fagna því að geta stundað heilsurækt á eigin forsendum, með góðri og öruggri leiðsögn.“

Innifaldir í Orkulausnum eru

einnig fyrirlestrar um svefn, streitu, verki og andlega líðan.

„Það er yndislegt að horfa yfir hópinn í lok námskeiðs og sjá framfarirnar. Allir eru svo kátir og jafnvel farnir að fara í „flugvél“ eins og ekkert sé, en það er jafnvægisæfing á einum fæti,“ segir Linda og brosir.

Í vetur verður Linda með ókeypis hugleiðslu klukkan 11 á fimmtudögum og allir velkomnir þótt þeir eigi ekki kort í Heilsuborg.

„Hugleiðsla er dásamleg fyrir heilsuna og gott að eiga stutta stund til að næra sjálfan sig í amstri dagsins,“ segir Linda.

Orkulausnir hefjast í þriðja sinn næstkomandi þriðjudag. Sjá meira á [www.heilsuborg.is](http://www.heilsuborg.is).

**Ferðaáætlun FÍ 2013 er komin út**

Ferðaáætlun 2013

www.fi.is Skraðu þig inn – drifðu þig út

**FÍ FERÐAFÉLAG ÍSLANDS**  
Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | [www.fi.is](http://www.fi.is)

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands kynnr:



Landskeppni  
í hreyfingu

**Lífshlaupið**

Þín heilsa – þín skemmtun



**Skraðu þig**

Lífshlaupið  
byrjar 6. febrúar!

Skráning og nánari upplýsingar á:  
[www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is)

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

Umsjónarmenn auglýsinga: Elsa Jensdóttir, [elsaj@365.is](mailto:elsaj@365.is), s. 512-5427

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



# Vítamín



## Fæðubótarefni Vítamín



# Vítamín og fæðubótarefni

## 20% afsláttur

**Gleðilegt ár  
og takk fyrir það liðna!**

Í tilefni nýs árs og fjölda áramóta-  
heita þá verður Reykjavíkur Apótek  
með mikið úrval af vítamínnum og  
fæðubótarefnum frá traustum og  
viðurkenndum aðilum á tilboðsverði  
dagana 10. – 12. janúar.

**Kíktu við og skoðaðu úrvalið**

Nýtt kortatímabil!

Reykjavíkur  **Apótek**

# Nýtt kerfi í World Class

Æfingakerfið Nike Training Club eða NTC var nýleg tekið í notkun í **World Class**. Með hjálp snjallsímaforrits er hægt að skoða NTC-æfingatíma hvar og hvenær sem er og nýta þannig nútímatækni við æfingar.

**N**ike Training Club – NTC-líkamsræktarkerfið er sérhannað af íþróttifræðingum, hóptímakennurum og fagfólki og hentar öllum aldurshópum. „Það sem er frábært og sérstakt við Nike Training Club-líkamsræktarkerfið, fyrir utan hvað það er fjölþætt, er að hægt er að ná í sérstakt snjallsímaforrit í síma eða spjaldtölvu og sjá allar æfingarnar sem það samanstendur af,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, stöðvarstjóri hjá World Class Seltjarnarnesi.

„Við erum stolt af því að bjóða upp á Nike Training Club hér á landi í opnum hóptímum í World Class. Kennararnir okkar eru mjög spenntir fyrir að innleiða NTC-líkamsræktarkerfið. Hægt er að sækja NTC-hóptíma hjá hóptímakennurum okkar í frábærum félagsskap og samhliða halda áfram æfingum heima hjá sér, í vinnunni eða hvar sem er með hjálp forritsins.“

Unnur segir æfingavalið fjölbreytt og skemmtilegt. „NTC eykur súrefnisupptöku, þol, styrk og ákveðni. Framkvæmdir eru góðar þrekæfingar og eykur kerfið brennslu, styrk og þol. Í lokin á hverjum tíma eru gerðar góðar teygjur og slökun. Eigin líkamsþyngd, tækni, snerpa og kraftur



er það sem tímarnir byggjast mest upp á hjá okkur. Hægt er að velja um margar fjölbreyttar 30-45 mínútna líkamsræktaræfingar sem eru sérhannaðar fyrir þann sem æfir.“

Unnur segir einnig boðið upp á NTC-TABATA og NTC-Kraftþol þar sem æfingakerfunum er blandað saman. „Hóptímakennarar okkar eru með víðtæka reynslu og menntun og því ákváðum við að útfæra fleiri hóptíma fyrir viðskiptavinum okkar. Hjá okkur starfa fremstu og reyndustu einkaþjálfarar og hóptímakennarar landsins sem aðstoða hvern og einn við að komast í sitt besta líkamlega og andlega form.“

Að sögn Unnar hófst fjöldi

námsskeiða sjöunda og áttunda janúar og dansönn Dansstúdíó World Class (DWC) hefst þann fjórtánda janúar. Enn er hægt að skrá sig á öll námskeið.

Námskeiðsúrvalið í World Class er sem fyrr afar fjölbreytt og fyrir utan NTC-kerfið má nefna Golf jóga, Súperform, 28 daga hreinsun, FitPilates, Unglingahreysti, Krossfit, Herþjálfun, Meðgöngu-leikfimi og fleira.

Áhugasömum er bent á að hringja eða líta við í World Class-líkamsræktarstöðvunum til að kynna sér málin. Allar upplýsingar um þjónustu stöðvarinnar, einkaþjálfun, hóptíma, skráningu á námskeið er að finna á heimasíðu World Class, [www.worldclass.is](http://www.worldclass.is).



Það er afar fljótlegt að búa til morgunþeyting. Bananinn og lærperan gera það að verkum að hann er mettandi en berin gefa frískandi bragð.

## Góð byrjun á deginum

Á að taka mataræðið í gegn? Þá er best að byrja á morgunmatnum en staðgóður morgunverður leggur grunninn að góðum degi. Hér eru tvær hugmyndir að morgunmat sem dugar flestum fram að hádegi.

Margir eiga í vandræðum með að finna hollan morgunverð sem endist vel en er um leið fljótlegt að útbúa. Fæstir hafa tímann fyrir sér á morgnana þegar þarf að drífa sig í vinnu og skóla. Þá virðist oft fljótlegast að halla sér að tilbúnum flögum úr pakka. Þær duga hins vegar skammt og hungurtilfinningin vaknar löngu fyrir hádegi með tilheyrandi nasli. Þá má deila um næringarinnihaldið.

Hér eru tvær hugmyndir að morgunmat sem er fremur fljótlegt að útbúa og ætti að duga flestum fram að hádegi. Annars vegar er lærperuþeytingur með hrísmjólk og berjum og hins vegar kínóagrautur með eplum og sólblómafræjum. Í báðum réttunum er góð fita, sem gerir þá staðgóða, og sömuleiðis

fullt af næringarefnum. Báðar hugmyndirnar má útfæra og breyta að vild og auka þannig fjölbreytnina.

Hrísmjólk er notuð í þeytinginn en það má allt eins nota venjulega mjólk, skyr eða jógúrt. Hrísmjólkinn er hins vegar góður kostur fyrir þá sem vilja draga úr mjólkurvörunotkun.

Kínóa (e. quinoa) er glútenlaus korntegund og getur komið í staðinn fyrir hafragraut sé vilji til að draga úr glútenneyslu (en glúten er að finna í flestum korntegundum). Bæði er hægt að kaupa flögur og grjón en grjónin þarf að leggja í bleyti kvöldið fyrir notkun. Það kemst fljótt upp í vana. Þá er þeim hellt í skál og vatn látið flæða yfir. Það er svo síað frá fyrir notkun og grjónin soðin eins og hafragrautur.

### 10.000 METRA ÁSKORUN!

**KYNNINGARFUNDUR  
Í SPORTHÚSINU Í KÓPAVOGI  
ÞRIÐJUDAGINN  
15. JANÚAR KL. 20**

Kynnt verður ný og metnaðarfull fjallgönguáætlun með yfir 10.000 metra hæðarhækkun. Hvannadalshnúkur eða Hrútsfjallstindar sem lokatakmark. Allir velkomnir!

Nánari upplýsingar  
á [www.fjallafelagid.is](http://www.fjallafelagid.is)

  
**FJALLAFÉLAGIÐ**

#### Lárperuþeytingur með hrísmjólk og berjum

1 lærpera  
1 banani  
Frosin ber að eigin vali (t.d. skógarberjablanda, mangó eða ananas)  
Dágóð skvetta af hrísmjólk (magnið fer eftir því hvað drykkurinn á að vera þykkur)

Allt sett í blandara og þeytt silki-mjúkt. Hellt í hátt glas og drukkið. Hægt er að bæta kókosmjóli eða höfrum við til að fá meiri fyllingu, sömuleiðis smá kókosolíu til að fá enn betra bragð og passar það sérlega vel í ananasþeyting.

#### Kínóagrautur með eplum og sólblómafræjum

Kínóagrautur  
2 msk. ólífuolía  
1 epli  
Sólblómafræ  
Sítrónusafi  
Salt

Sjóðið grautinn samkvæmt leiðbeiningum. Séu notuð grjón þarf að leggja þau í bleyti kvöldið áður. Flögurnar má nota eins og hafra. Einn hluti af grjónum er soðinn með tveimur hlutum af vatni. Suðutími grjónanna er um tíu mínútur (hafi þau verið í bleyti) en flögurnar þurfa styttri suðu. Hellið ólífuolíu yfir. Bragðbætið með sítrónusafa og salti. Skerið epli út í og dreifið sólblómafræjum eða öðrum hnetum/fræjum yfir.



## Verslun www.gongugreining.is í Laugardal

Fagfólk sér um skógreiningu, skóráðgjöf, skósölu og sölu fylgihluta, veitir ráðgjöf um val á hlaupafatnaði. Einnig ráðleggur starfsfólk Atlas um íþróttatoppa/brjóstahaldara, mælir með vörum fyrir fætur s.s. tábergspúða, upp-hækkar, sérsmíðuð og stöðluð innlegg o.fl. tengt fótum. Atlas sérhæfir sig í sölu á gæðavörum og leggur metnað í góða þjónustu og býður sanngjarnt verð. Vörumerki í verslun: Asics, Ecco, Brooks, C-WX, Casall, Under Armour

## UPPLÝSINGAR OG SKEMMTILEGAR STAÐREYNDIR UM SKÓ OG FÆTUR

- Hundruð miljónir manna stunda hlaup í heiminum
- Hlauparar eru ca. 60% konur og 40% karlar
- Við göngum venjulega á milli 10.000 – 20.000 skref á dag
- Hlaupari tekur um 50-70 skref á mínútu
- Hlaupari eykur álagið á líkamann 3-5 falt við hlaup
- Í fætinum er 26 bein og 30 liðamót sem eru samsett af liðböndum og liðpoka
- Gönguskór eru með dýpri rákir undir táberginu og táliðnum svo sveigjanleikinn verði meiri
- Höggpúðinn í gönguskóm er aftar en í hlaupaskóm

- Undir hælnum og táberginu er fituvefur sem virkar sem höggdempun fyrir fótinn
- Tærnar fletjast meir út í göngufasa og leistinn er því hafður breiðari
- Fótboltamaður ferðast 9-13 km í fótboltaleik þar af eru ca. 2,5 km ganga, 4 km skokk, 2 km hlaup, 1km sprettur og 800 m afturábak.
- Þegar við hlaupum eru báðir fætur á lofti í hluta af hlaupaferlinum.
- Það þarf um 200 vöðva til að taka eitt skref.



## Útsalan hafin

30-50% afsláttur af hlaupaskóm og hlaupafatnaði hjá Atlas göngugreiningu í Laugardalnum

Tökum þig á þrýstiplötu og veljum rétta skó miðað við fótlag og niðurstig

40% afsláttur af göngugreiningu í janúar ef þú verslar á útsölnunni eða skráir þig á póstlista á gongugreining.is eða líkar við okkur á Facebook.

## Höggdempun líkamans

Á undanförunum 30 árum hefur undirlag hlaupara breyst mjög mikið frá því að vera mjúkt moldarlag yfir í malbikaðar brautir og því mikilvægt að líkaminn geti staðist álagið sem harða undirlagið veitir honum. Undir hælnum og táberginu er fituvefur sem virkar sem höggdempun fyrir

fótinn. Ef ilin gefur eftir allt að 6° virkar hún einnig sem slík. Liðamót í ökkulum, hnjám og mjöðmum gefa eftir við álag og virka sem höggdempun, bakið er S laga og virkar þannig einnig á sama hátt. Vöðvarnir slaka og spenna og virka þannig einnig sem höggdempun fyrir líkamann.

## Þess vegna eru kvennskórnir frá Asics öðruvísi en karlaskórnir

Hællhlutinn er þrengri og framhlutinn hlufallslega víðari, sérstök Solyte mýking í framhluta miðsólans gerir það að verkum að léttari konur finna líka fyrir mýktinni undir táberginu. Konur eru með lægri il en karlmenn og stuðningurinn undir ilina er neðar og er lengri á kvennskónum. Hællinn á Asics kvennskónum er 3mm hærri en á karlaskónum, minnkar álag á kálfa og hásinar.

## Ending á hlaupaskóm fer aðalega eftir

Þyngd hlauparans.  
Skekkjum í niðurstigi.  
Undirlagi sem hlaupið er á.  
Umhirðu og geymslu.  
Skóflokk frá framleiðanda og hver framleiðandinn er.

## Hvernig lenda hlaupararnir?

70% hlaupara lenda á hælnum, þar af flestir sem hlaupa lengra en 5 km.  
20% lenda á flötum fætinum, þar af eru flestir 800-1500m hlauparar.  
10% lenda á táberginu sem er venjulegt hjá spretthlaupurum, 100-400m.

## Hvernig er skiptingin á hlaupurum eftir fótlagi

35% af hlaupurum hafa of miklar skekkjur í hælum/ökkulum (over pronation).  
Álíka margir (30-35%) eru með álagið of mikið út á jarkann (under pronation).  
Þeir sem eftir standa eru eðlilegir (normal pronation).



## 35.000 göngugreiningar

Atlas göngugreining er staðsett í Íþróttamiðstöðinni Laugardal, Engjavegi 6. Hjá Atlas göngugreiningum starfa helstu sérfræðingar landsins í göngu- og hlaupagreiningum og hafa saman tekið yfir 35.000 Íslendinga í göngu- og hlaupagreiningar. Starfsfólk Atlas vinnur náið með íþróttahreyfingunni og fagaðilum í heilbrigðisstétt.

### MUNURINN Á KONUM OG KÖRLUM

- Konur eru 10 sinnum líklegri til að fá í mjóbakið við hlaup en karlmenn
- Konur eru helmingi líklegri til að fá í hnéin við hlaup en karlmenn
- Konur eru þrjár sinnum líklegri til að meiðast í rassvöðvanum, aðallega Gluteus Medius
- Konur eru með breiðari mjaðmir og hlutfallslega styttri lærbein en karlar, þess vegna verður inn-snúningur (X bein) sem getur skýrt fleiri meiðsli hjá konum en hjá körlum. Lærbeinin koma að hnjáliðnum í skarpara horni. Hnéin þurfa að virka sem meir höggdempur en hjá körlum.

## Kynningar og fyrirlestrar

Starfsfólk Atlas hefur haldið fyrirlestra inni á heilbrigðisstofnunum, á sjúkrahjálfrastofum, í hlaupahópum, fyrir eldri borgara, íþróttafélög og íþróttalið og stærri fyrirtæki sem eru með heilsudag eða daga. Fyrirlestrararnir eru um hlaupaskó, gönguskó, göngugreiningar, compression fatnað, íþróttatoppa, hlaupasokka og fleira tengt.

Hafið samband og fáid frekari upplýsingar í síma 55 77

100. Einnig er hægt að senda tölvupóst á netfangið gongugreining@gongugreining.is.

Getum komið á staðinn og verið með léttu greiningu og þannig valið hlaupaskó sem henta fótlagi eða niðurstigi. Þjóðum hlaupahópum, fyrirtækjum, íþróttafélögum og hópum góð verð á hlaupaskóm, léttum gönguskóm og sandölum frá Asics, Brooks og Ecco. Komum á staðinn eða bjóðum hópum í Laugardalinn.

### Göngugreiningar utan Reykjavíkur

**Janúar**  
Nágrenni höfuðborgarsvæðis

**Febrúar**  
Suðurland

**Mars**  
Austurland

**Apríl**  
Norðurland

**Mái**  
Vesturland

# Atlas göngugreining

Engjavegur 6 • 104 Reykjavík  
sími 55 77 100 • www.gongugreining.is

**ATLAS**  
GÖNGUGREIING

## HREIN HOLLUSTA



» Lima hrísmjólk er lífræn, bragðgóð, fitusnauð, án kólesteróls, laktósa og sykurs.



» Lífrænir epla- og appelsínusafar frá Healthy People eru án viðbættis sykurs.

» Trönuberjasafinn frá Healthy People er án viðbættis sykurs og einstaklega bragðgóður.



» Berry drykkirnir eru verðlaunavara. Hreinir og án litar- og rotvarnarefna. Án viðbættis sykurs. Ber eru full af vítamínum og andoxunarefnum. Gojiberið er oft kallað Hamingjuberið!

Arka ehf | Sundaborg 1 | 104 Reykjavík | Sími 562 6222 | info@arka.is



Svanur Sigurbjörnsson læknir segist líta á það sem skyldu sína að verja vísindin fyrir gervivísindum.

MYND/GVA

# Kukl og gervivísindi

Svanur Sigurbjörnsson læknir á heilsugæslustöð Mosfellsbæjar hefur um árabíl varað við áróðri gervivísinda sem dunið hafa á fólki úr ýmsum áttum.

Svanur hefur verið ein af fáum röddum úr hópi lækna í umræðunni um kukl og gervivísindi um þó nokkurn tíma, en æ fleiri lækna hafa þó kosið að tjá sig opinberlega um þessi mál-efni undanfarið. „Gervivísindagreinarnar eiga það sameiginlegt að ólæsi á vísindi liggur að baki þeim. Ég lít á það sem skyldu mína að verja vísindin fyrir gervivísindum,“ segir Svanur. Við fengum hann til að segja okkur aðeins frá sínum hugleiðingum um þessi mál-efni.

### Hvað er kukl?

Sönn vísindi byggja á vitrænum heildarleika, sem er það að geta horfst í augu við staðreyndir, alveg sama hver niðurstaðan kann að vera. Gervivísindin byggja hins vegar á vitrænum óheildarleika. Það byrjar oft með tilgátu um heilsu eða meðferð. Ekki er skoðað hvaða þekking liggur fyrir á því sviði sem viðkomandi er að móta. Þegar þessum aðilum er svo bent á ósamræmi huns þeir ábendingar og kröfu um sannanir. Þannig virðist virðing skorta fyrir heildarlegri þekkingarleit. Vísindamenn verða að geta sætt sig við það að niðurstaða rannsókna getur verið neikvæð og úrræðið sem þeir eru að skoða sé í raun gagnslaust. Ef til vill eftir margra ára rannsóknir

verða þeir jafnvel að bíta í það súra epli að verða ekki frægir og dáðir. Til þess þarf vitrænan heildarleika.

### Hvaðan koma þessi fræði?

Þeir sem bera stærstu ábyrgðina eru þeir sem koma með einhverjar tilbúnar hugdettur um starfsemi líkamans og svo einhverjar furðulegar leiðir til að lækna hann. Þetta eru svokölluð gervifræði. Svo öðlast þessi gervifræði líf þegar nógu margir fara að trú á þeim. Þá taka við eins konar lærisveinar sem breiða út kenninguna, sem öðlast þannig sjálfstætt líf. Þannig fitna gervifræðin og þykna smátt og smátt. Þegar þau lenda svo í vandræðum gagnvart kröfunni um sannanir leita þau enn dýpra í einhverja vitleysu.

### Bionic bonds

Sem dæmi um ný gervivísindi mætti nefna svokölluð Bionic bonds eða jónuð armbönd. Þar er stuðst við jónun, sem er tuttugustu aldar fyrirbæri í sögu vísindalegra uppgötvana. Þetta kukl sprettur því ekki úr gömlum blekkingarvef þar sem boðberinn er oft óafvitandi um blekkinguna heldur virðist þarna vera einlægur vilji til að svindla og selja með hjálp stórs markaðsátaks. Þar er alls kyns ósannaðri verkun lofað eins og aukinni orku, liðleika og styrk.

### Ein reynslusaga er ekki nóg

Oft eru reynslusögur notaðar í gervifræðum og fólk úti í bæ fengið til að segja sögur um hitt og þetta. Fólk tekur svona sögur bókstaflega og ákveður stundum að prufa sjálft í kjölfarið. Í Þýskalandi er til máltæki sem segir „einu sinni er sama og ekkert“.

Stakar sögur hafa enga vísindalega þýðingu. Stundum kemur eitthvað athyglisvert fram í persónulegri reynslu en það þarf að skoða það vísindalega. Huglægt mat sjúklings eða einstaklings, til dæmis varðandi verki, er ekki vísindaleg sönnun þess að eitthvað virki og erfitt er að meta slíkt nema með afar vel útfærðum rannsóknum.

### Eftirliti ábótavant

Samkvæmt neytendalöggjöf má ekki fullyrða eitthvað um vöru nema fullyrðingin hafi reynst sönn. Þetta virkar ágætlega þegar fólk kaupir sér sjónvarp og sjónvarpið reynist tómt að innan. Þegar kemur að heilsu og vörum þegar kemur pottur brotinn. Þar er vanútt tækifæri til að kveða niður heilsuvörusvindl sem væri í raun mjög einfalt með því að ráða tvo til þrjá sérfræðinga hjá Neytendastofu til að skera úr um hvort verið sé að svindla á fólk.



Boðið er upp á fjölbreytta tíma fyrir alla aldurshópa enda er eitt helsta markmið Hreyfilands að koma til móts við þarfir sem flestra.

MYND/PIJETUR

# Fjölskyldu- og barnvæn líkamsræktarstöð á Seltjarnarnesi

Fjölbreyttir tímar eru í boði fyrir alla fjölskylduna í líkamsræktarstöðinni **Hreyfilandi** á Seltjarnarnesi. Mikil áhersla er lögð á fjölskylduvænt og barnvænt umhverfi. Margir tímar innihalda bæði þátttöku barna og fullorðinna.

**H**reyfiland var stofnað árið 2003 sem fjölskylduvæn líkamsræktarstöð og gat sér á stuttum tíma gott orð fyrir fjölbreytta og faglega starfsemi. Árið 2008, þegar mörg lítil fyrirtæki hérlandis fóru í þrot, ákvað Hreyfiland að leggjast í skamman dvála en



Krisztina G. Agueda

hefur nú hafið starfsemi á ný á Eiðistorgi 17 á Seltjarnarnesi. Boðið er upp á fjölbreytta tíma fyrir alla aldurshópa enda er eitt helsta markmið Hreyfilands að koma til móts við þarfir sem flestra. Framkvæmdastjóri Hreyfilands, Krisztina G. Agueda, er móðir fjögurra barna á aldrinum 2 til 12 ára. Hún er einnig formaður íslenska Fitness félagsins sem sér um FitKid á Íslandi. Krisztina er háskólamenntaður íþróttþjálfari með framhaldsmenntun í hreyfiþroska ungbarna og örvun þeirra á fyrstu

stigum ævinnar. Hún hefur 23 ára reynslu af íþróttakennslu af ýmsu toga hjá ólíkum aldursflokkum. Krisztina kennir flesta þá tíma sem Hreyfiland býður upp á og leggur hún mikinn metnað í alla þjálfun sem þar fer fram.

## Mæðrafimi

Krisztina kennir svokallaða mæðrafimi þrisvar sinnum í viku. Í þeim tímum æfa mæður á meðan börnin leika í öruggu, litríku og örvandi umhverfi í salnum. Í lok tímans fá börnin að vera með í fjörinu og taka þátt í æfingunum. Það eykur enn á sérstöðu mæðrafimi að Krisztina kennir stöðugt nýjar æfingar. Um er að ræða fitubrennsluæfingar, æfingar með handlóðum, pallafimi, fit box, æfingar á bolta (fit ball) og fjölbreytta þolfimikennslu.

## Leikfimi fyrir snillinga

Snillingafimi eru tímar sem ætlaðir eru 3 til 12 mánaða börnum. Foreldrahópar með börn á áþekktum aldri (8 eða fleiri) geta bókað

einkatíma hjá Krisztinu. Í slíkum tímum fer fram fræðsla um hreyfiþroska ungra barna og sýndar eru einfaldar æfingar sem örva hreyfi- og málþroska barna.

Hreyfifimi eru tímar fyrir börn á aldrinum 1 til 3 ára. Kennir er tvisvar sinnum í viku úti á Eiðistorgi. Jafnframt verða í boði tímar á laugardögum í Ásgarði í Garðabæ í samstarfi við fimleikadeild Stjórnunnar. Í hreyfifimi gera foreldrar allar æfingarnar með börnum sínum. Samveran veitir öllum ómælda ánægju og börnin læra samhæfingu hreyfinga í gegnum leik og tónlist.

## Grunnþjálfun fyrir börn

Gþ-fimi (grunnþjálfunarfimi) eru tímar fyrir börn á aldrinum 3 til 6 ára þar sem áhersla er lögð á iljar, bak og hryggsúlu, bætt jafnvægis- og samhæfingu hreyfinga. Í hverjum tíma eru gerðar fjölbreyttar æfingar í formi leikja og með tónlist og áhersla lögð á að sérhvert barn njóti tímans.

## Gott form fyrir börn og unglina

FitKid í samstarfi við Íslenska Fitness félagið býður Hreyfiland FitKid-tíma fyrir börn á aldrinum 6 til 15 ára. FitKid er byltingarkennd alhliða þjálfun þar sem styrkur, hraði, sveigjanleiki, jafnvægi, frelsi og sjálfsagi eru í fyrirrúmi. FitKid brúar bilið á milli margra ólíkra íþróttagreina og snýst um heilbrigði, gott líkamlegt form og heilsusamlegt líf, laust við öfgar. Þessi íþróttagreinin býður líka upp á keppnismöguleika fyrir þá sem áhuga hafa. Nánari upplýsingar er að finna á vefnum [www.fitkid.is](http://www.fitkid.is).

## SooBakDo

Hreyfiland var svo heppið að fá þjálfarann Master Cesar Rodriguez Luna, SooBakDo þjálfara til liðs við sig, en hann er Evrópu- og heimsmeistari í þessi íþrótt. Við bjóðum því upp á hágæða SooBakDo karate kennslu fyrir börn og unglina, stúlkur jafnt sem drengi. Ef áhugi er fyrir hendi geta foreldrar einnig fengið kennslu.

## Frábær alhliða skemmtun

Zumba hefur farið sigurför um heiminn á undanförunum árum enda er það frábær alhliða skemmtun og hreyfing. Hreyfiland býður nú upp á zumba-tíma tvisvar sinnum í viku, á þriðjudögum og fimmtudögum, úti á Eiðistorgi. Allir eru velkomnir en tímarnir verða öðruvísi en aðrir zumba-tímar að því leyti að foreldrum gefst kostur á að mæta með ungbörn sín. Í einu horni salarins verður afmarkað barnvænt leiksvæði. Með því móti geta foreldrar fylgst með ungbörnum sínum á meðan þeir njóta góðs félagsskapar, hreyfingar og tónlistar.

Hreyfiland er 10 ára í ár og til að fagna þeim áfanga verður veittur 10% afsláttur af námskeiðum á vorönn. Unnt er að nálgast allar nánari upplýsingar á heimasíðunni [www.hreyfiland.is](http://www.hreyfiland.is) og hjá Krisztinu í síma 868 0863. Hreyfiland er auk þess einnig á Facebook.

Dans, Þolfimi, Gólf fimleikar, Styrktaræfingar!  
Besta hvatningin til heilbrigðra lífshátta.



Í vor verða Fitkid í boði:  
Fylkir, Árbær  
Björk, Hafnarfjörður  
Hreyfiland, Seltjarnarnes

Nánari upplýsingar er á [www.fitkid.is](http://www.fitkid.is)

Við erum á Facebook!



Valgeir Gauti Árnason, vaxtarræktarmaður og þjálfari, verður með ráðgjöf í Sportlif í Glæsibæ.

MYND/VILHELM

# Valgeir Gauti gefur ráð

Verslunin **Sportlif** í Glæsibæ og Holtagörðum býður úrval af hágæða fæðubótarefnum. Á morgun og á laugardag mun Valgeir Gauti Árnason Íslandsmeistari í vaxtarrækt gefa fólki góð ráð við val á fæðubótarefnum í Sportlif í Glæsibæ.

Ég verð til taks og ráðlegg fólki um val á fæðubótarefnum eftir því hver markmiðin eru hjá hverjum og einum. Eins get ég gefið ráðleggingar varðandi mataræði og lyftingar og hvað ber að hafa í huga ef fólk vill breyta lífsstílnum," segir Valgeir Gauti Árnason, þjálfari og Íslandsmeistari í vaxtarrækt en hann verður með ráðgjöf í versluninni Sportlif í Glæsibæ á föstudag og laugardag.

Valgeir segir úrval fæðubótaefna geta virkað eins og frumskóg á þá sem ekki þekkja til og því sé gott að fá aðstoð til að byrja með.

„Val á fæðubótarefnum fer eftir því hvert markmiðið er. Það eiga ekki sömu efni við þegar bæta á við vöðvamassa og þegar losna á við fitu eða komast í betra úthaldsform. Prótín er notað fyrir vöðvauppbyggingu, kreatín er fyrir vöðvauppbyggingu, úthald og styrk. Þeir sem vilja síðan losna við fitu ættu að taka inn CLA og ómega-fitusýrur. Það hljómar öfugsnúið að innbyrða fitu þegar fólk ætlar sér að losna við fitu, en líkaminn þarf fitu til að starfa eðlilega. Þetta misskilja margir. Ég ráðlegg fólki því eindregið að fá aðstoð til að byrja með við að finna út hvaða fæðubótaefni eiga við.“

## Koma fæðubótarefni í staðinn fyrir holla fæðu?

„Nei, fæðubótarefni eru hugsuð til að auðvelda manni að ná settu marki því það er meira en að segja það að ætla að fá allt í gegnum fæðuna," segir Valgeir. „Til dæmis eru um það bil 22 grömm af prótíni í einni kjúklingabringu en það er talað um að konur þurfi 20 - 25 grömm af prótíni í hverri máltíð dagsins til að byggja upp vöðva. Fæðubótarefni koma þar inn og auðvelda viðkomandi að uppfylla prótín-magnið. Maður verður samt að passa að of-



Valgeir Gauti ráðleggur notkun kreatíns fyrir vöðvauppbyggingu, úthald og styrk.

nota þetta ekki. Til dæmis er ekki gott að taka hreint prótín oftar en þrisvar sinnum á dag og alls ekki í staðinn fyrir máltíðir. Efnin eru hugsuð sem viðbót.“

## Vaxtarrækt í 10 ár

Valgeir Gauti hefur æft lyftingar síðustu tíu ár. Hann hefur tekið þátt í ófáum mótum bæði hér á landi og erlendis og varð Íslandsmeistari í vaxtarrækt síðastliðið sumar. Fæðubótarefni eru fastur hluti af mataræði Valgeirs.

„Ég nota sjálfur hreint prótín og tek fitusýrur, D-vítamín og steinefnablöndu. Ég



Prótín er notað við uppbyggingu vöðva. Valgeir segir ekki ráðlegt að taka hreint prótín oftar en þrisvar á dag.

tek einnig sterkt fjölvítamín en þeir sem æfa mikið þurfa miklu meira en ráðlagðan dagskammt af vítamínum. Mataræðið fer eftir því hvort ég er að fara að keppa eða ekki en það er þó alltaf sami grunnurinn. Hver máltíð inniheldur 40 grömm af prótíni hjá mér og ég nota alltaf fæðubótarefni fyrir og eftir æfingar. Ég æfi þrjú daga og hvíli í einn dag og æfi svo aftur þrjú. Ég keppti fyrst fyrir 7 árum en lyftingar og vaxtarrækt hafa verið mín aðaláhugamál síðustu ár," segir Valgeir Gauti. Í ár ætlar hann þó að breyta til og keppa í Sterkasti maður Íslands.



„Þeir sem vilja síðan losna við fitu ættu að taka inn CLA og ómega-fitusýrur," segir Valgeir.

„Ég stefni á að taka þátt í Sterkasti maður Íslands - 105 kg í sumar. Það er öðruvísi undirbúningur en ég er vanur. Nú er ég meira að æfa sprengikraft og úthald og æfingarnar eru öðruvísi upp settar. Ég stefni auðvitað á sigur, ég tek mér ekkert fyrir hendur nema taka það alla leið.“

Valgeir Gauti aðstoðar viðskiptavini í Sportlif í Glæsibæ á morgun, föstudag, milli klukkan 15.30 og 18.30 og á laugardaginn milli klukkan 12 og 15.

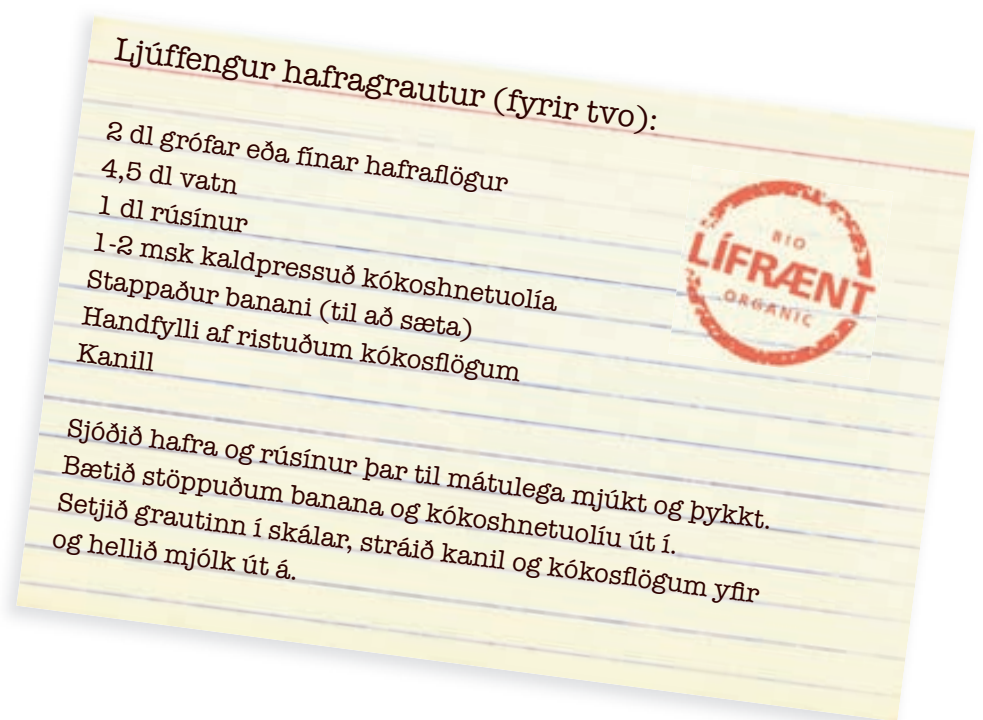
Þeir sem hafa áhuga á að fá þjálfun hjá Valgeiri Gauta geta haft samband við við hann á síðunni [www.valgeirgauti.is](http://www.valgeirgauti.is).



# Byrjaðu árið á himneskri hollustu

## HAFRAFLÖGUR Hollar og góðar í grautinn

Himnesk Hollusta er ný og endurbætt 100% lífrænt vottuð matvörulína með einstök bragðgæði á afar hagstæðu verði.



### Kókosflögur Orku- og trefjaríkar



### Rúsínur Góðar fyrir meltinguna



### Kókoshnetuolía Holl og næringarrík





# Heilsu- réttir Nings

... og kroppurinn blómstrar.

Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs.

Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Réttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli. Allir réttir okkar eru að sjálfsögðu án transfitu og MSG.



## TRÖLLATREFJAR

Næringargildi í 100g:

Orka	448 kJ / 107 kkal
Fita	1,4g
þar af mett. fitusýrur	0,7g
Kolvetni	10,2g
Trefjar	1,1g
Prótein	10,8g



Sushi er einnig frábær hollustufæða

# NINGS

Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12 • Sími 588 9899 • [www.nings.is](http://www.nings.is)

# Vekur athygli fyrir megrunarkúr

**Michael Mosley**, breskur læknir, hefur vakið mikla athygli fyrir sjónvarpsþætti sína um mannlíkamann, hreyfingu og mataræði.

Sjónvarpsáhorfendur sáu þátt hans *The Truth About Exercise* (Líkamsrækt í jakkafötum) á RÚV á mánudagskvöldið. Rannsóknir Mosleys sýndu fram á hve kyrrseta er hættuleg heilsunni og hvernig lítil hreyfing oft á dag getur breytt líkamlegu ástandi. Þá upplýsti Mosley einnig að hreyfing hefur mismunandi áhrif á fólk en þar



Michael Mosley hefur vakið mikla athygli fyrir rannsóknir sínar.

skipta erfðir máli. Þátturinn var fyrst sýndur í Bretlandi á síðasta ári og vakti mikla athygli. Annar þáttur eftir Mosley, *Eat, Fast & Live Longer* sem sýndur var í ágúst í fyrra hjá BBC, hefur sömuleiðis vakið athygli. Þar kynnti læknirinn nýjan matarkúr, 5:2.

Breskir fjölmiðlar hafa síðan töluvert fjallað um mataræði Mosleys og hefur hann rætt það í fjölmiðlum. Í einu viðtalanna segir Mosley, sem er 55 ára: „Ég setti mér það metnaðarfulla markmið fyrir nokkrum mánuðum að finna leið til að lifa lengur, vera yngri og léttast. Mig langar til að njóta matarins, borða venjulegan mat en gera breytingar á lífsstíl mínum. Eftir að hafa rætt við nokkra vísindamenn hef ég komist að því að hægt er að nærast óhefðbundið, það er að draga úr ákveðnum fæðutegundum annan hvern dag eða að fasta með hléum,“ segir hann.

## 101 árs hlaupari

„Mörg trúarbrögð mæla með föstum. Þekkt er Ramadan hjá múslímum. Mig langaði að



Grillaður lax er mjög hentug máltíð fyrir þá sem vilja greinnast.

prófa mig áfram með það að fasta. Fyrst vildi ég þó fara í leiðangur með sjálfan mig,“ heldur Mosley áfram. „Ég hóf maraþonhlaup. Í Lundúnahlaupinu voru meira en 7.000 hlauparar eldri en 50 ára og sjö voru komnir yfir áttrætt. Elsti hlauparinn var Fauja Singh sem er 101 árs og elsti maraþonhlaupari heims.

Í 5:2 mataræðinu getur þú borðað allt sem þig langar í fimm daga vikunnar – ég kalla þá fæðudagana. Hina tvo dagana sem ég kalla „föstudaga“ má ég borða 600 hitaeiningar yfir daginn. Konur mega borða 500 hitaeiningar. Viðkomandi ræður sjálfur hvaða dagar eru „föstudagar“.

Á „föstudögum“ er hægt að borða allar hitaeiningarnar í einni máltíð eða dreifa þeim yfir daginn. Engu skiptir hvernig mataræðinu er upp raðað, einungis að farið sé eftir uppgefnum hitaeiningafjölda.

## Léttur matur

Venjulegur slíkur dagur gæti byrjað á 300



Michael Mosley fór í maraþon til að finna leið til að yngjast og léttast. Meira en sjö þúsund hlauparar í Lundúnahlaupinu eru komnir yfir fimmtugt.

hitaeiningum, til dæmis tveimur hræðum eggjum með skinku. Síðan þarf að drekka mikið af vatni, grænu tei eða svörtu kaffi. 300 hitaeininga hádegisverður gæti verið grillaður fiskur eða kjöt með grænmeti.

Á fæðudögum er hægt að borða allt sem mann langar í en reyna að halda sig við dagsskammt upp á 2.000 hitaeiningar (konur) og 2.600 (karl). Þetta er heilbrigð leið til að léttast, dregur úr háum blóðþrýstingi og kólesteróli. Þó skal alltaf hafa í huga að þessi leið er ekki fyrir barnshafandi konur, né

þá sem þjást af sykursýki. Ávallt er best að vera undir eftirliti læknis þegar ákveðið er að fasta.“

Michael Mosley segist hafa haldið þessu mataræði í fimm vikur og á þeim lést um sex kíló auk þess að minnka glúkósa og kólesteról í blóði. „Ef ég held þessu áfram mun ég stórlega draga úr áhættu á aldurstengdum sjúkdómum eins og krabbameini og sykursýki. Mér fannst þetta auðveld leið til að léttast og ætla að halda þessu áfram. Fasta er þó eins og átið – allt er best í hófi.“

# Vilt þú fá meira út úr lífinu?

Heilsuborg er með lausnina fyrir þá sem vilja læra að lifa heilbrigðu lífi!

## Heilsulausnir

Hentar þeim sem eru í ofþyngd og eru búnir að prófa „allt“ án árangurs og vilja tileinka sér heilbrigðan lífsstíl til langframa. Mán., mið. og fös. kl. 6:20, 10:00, 14:00 eða 19:30 Verð kr. 16.900 á mánuði í 12 mán. Hefst 21. janúar.

## Stoðkerfislausnir

Hentar einstaklingum sem glíma við einkenni frá stoðkerfi svo sem bakverki, verki í hnjám eða eftirstöðvar eftir sly. Mán., mið. og fös. kl. 15:00 eða 16:30 Verð 3x í viku, 8 vikur, kr. 19.900 pr. mán. (Samtals kr. 39.800) Hefst 14. janúar.

## Orkulausnir

Hentar þeim sem vilja byggja upp orku t.d. vegna vefjagigtar eða eftir veikindi. Þri. og fim. kl. 10:00 eða 15:00 Verð 2x í viku, 8 vikur, kr. 16.900 pr. mán. (Samtals kr. 33.800) Hefst 15. janúar.

## Hjartalausnir

Hentar einstaklingum sem hafa greinst með áhættuþætti hjartasjúkdóma, eru með kransæðaprengingu eða hafa fengið hjartaáfall. Kennsla: Þri. og fim. kl. 07:00 eða 10:00 Verð 2x í viku, 8 vikur, kr. 16.900 pr. mán. (Samtals kr. 33.800) Hefst 15. janúar.



„Ég var búin að taka eftir auglýsingum frá Heilsuborg í þó nokkurn tíma og var búin að vera að hugsa lengi um að fara að gera eitthvað í mínum málum. Ég hef náð góðum árangri, náð að losna við mörg kíló og er bara svo miklu hressari og með miklu meiri orku. Maður verður að vilja gera þetta fyrir sig sjálfan. Þetta snýst ekki um það að megra sig þetta snýst um að lifa heilbrigðara lífi og koma sér í gott líkamlegt og andlegt form.“

Helga Einarsdóttir



**HEILSUBORG**

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík  
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

# Úrval heilsurétta og fæðubótarefna

Heildverslunin Sanitas ehf. flytur inn fæðubótarefni frá danska fyrirtækinu Nutramino sem er að finna í allflestum matvöruverslunum landsins. Innan skamms koma á markað Thai-box sem innihalda heilsusamlega skyndirétti. Þeir hafa slegið í gegn í Skandinavíu.

**S**anitas er ung og framsækin heilsu- og matvöruheildsala, stofnuð árið 2010. Fyrirtækið flytur meðal annars inn Nutramino-vörurnar frá Danmörku, en þær er að finna í allflestum matvöruverslunum landsins. „Þetta eru fæðubótarefni, íþrótta-drykkir, prótinstangir og margt fleira, en Nutramino er risinn á sínu sviði í Danmörku. Velgengnin byggir fyrst og fremst á því að notuð eru úrvalshráefni og vinna Danir eftir strangasta regluverki í heimi hvað fæðubótarefni snertir,“ segir Friðfinnur Magnússon, framkvæmdastjóri Sanitas.

Nýjasta vara fyrirtækisins er taílenskur skyndibiti frá danska vörumerkinu Kitchen Joy. Réttirnir eru framleiddir í Taílandi undir ströngu gæðaeftirliti Evrópusambandsins og hafa slegið rækilega í gegn í Danmörku, Noregi og Svíþjóð. Þeir eru flestir sykur- og glútenlausir og upplagt er að eiga þá í frystinum til að geta útbúið hollan og góðan mat á augabragði. „Við verðum með nýu gerðir og ég er ekki í nokkrum vafa um að þeir eigi eftir að falla í kramið hjá Íslendingum, en þeir koma í verslanir á allra næstu dögum.“

Friðfinnur hvetur áhugasama til að skoða heimasíðu fyrirtækisins, [www.sanitaheildverslun.is](http://www.sanitaheildverslun.is), en þar er að finna yfirlit yfir allar vörur. „Við erum stolt af vöruúrvalinu og viljum láta gott af okkur leiða með góðum vörum.“



Sanitas er ungt og framsækið fyrirtæki og er mikið um nýjungar.

MYND/VILHELM



## THAI-CUBE

Thai-cube er nýjung sem kemur á íslenskan markað á næstu dögum. Þetta eru heilsusamlegir skyndiréttir sem hafa slegið í gegn í Danmörku, Noregi og Svíþjóð.



Sanitas býður úrval prótín- og íþrótta-drykkja.



Prótín- og næringarstangir frá Nutramino eru frábært millimál.



Prótínsmoothie með berjum er nýjung frá Nutramino

# Faglegar aðferðir og góð samvinna

**Ingólfur Snorrason**, hjá Hreyfingu, segir spennandi tíma fram undan hjá Hreyfingu og að þar séu æ fleiri sem geri reglubundna hreyfingu að lífsstíl.

Það er orðin hefð fyrir ástundun heilbrigðs lífsstíls og sífellt fleiri leita sér aðstoðar við að ná þeim markmiðum sem óskað er eftir. Hjá Hreyfingu heilsurækt er mikill erill þessa dagana og fullt af skemmtilegum tilboðum. Ingólfur Snorrason, yfirþjálfari einkaþjálfunardeildar, segir tímana fram undan vera spennandi.

„Við höfum verið að fá fleiri yfirgrípsmikil verkefni undanfarið og má þar nefna að samvinna við sjúkraþjálfara, lækna og einkaþjálfara hefur aukist, sem hefur gefið mörgum kúnnum tækifæri til betri heilsu og bata. Samþætting faggreina er mun meiri og útkoman jákvæðari,“ segir Ingólfur. Hann hefur einnig undanfarið hjálpað fjölda íþróttamanna úr ýmsum greinum að læra að æfa á faglegri og heilbrænni hátt. „Það eru nýir tímar í þjálfun og umsjón með íþróttafólki; áhersla á hugarfar og réttar æfingar er meiri.

Ingólfur hefur einnig sinnt fjarþjálfun gegnum heimasíðu sína [ingo.is](http://ingo.is) og er töluvert um að fólk nýti sér þann möguleika til að ná góðum árangri á vægu verði. „Fjarþjálfunin er góður kostur fyrir þá sem vilja hafa aðhald og yfirsýn í æfingum. Fólk finnst þægilegt að vera í sambandi við þjálfara sinn og vinna sameigin-



„Áhersla á hugarfar og réttar æfingar er meiri nú en áður,“ segir Ingólfur.

MYNDIGVA

lega að farsælum og persónulegum heilsulausnum. Samskipti nú á dögum eru með þeim hætti að flestum þykir auðvelt að tjá sig á tölvutæku formi og þær leiðbeiningar sem hægt er að gefa í gegnum netið eru auðskiljanlegar og gefa fólki nægar upplýsingar til að ná settu marki. Það er þó mikilvægt að muna að það framkvæmir enginn æfingarnar fyrir mann og það er alltaf mikilvægt að sýna sjálfum sér þann aga að halda sig við setta stefnu, ekki bara rétt eftir áramót og sumarfrí.“

Ingólfur segir þó að fleiri og fleiri láti heilbrigðan lífsstíl spanna allt árið og þannig myndist sterkari tengsl milli viðskiptavina og fyrirtækisins sem þeir kjósa að skipta við. „Hjá Hreyfingu er það þannig að maður þekkir fjöldann allan af kúnnum, enda hittir maður þá nær daglega allt árið.“

Ingólfur og fleiri þjálfara má finna hjá Hreyfingu Heilsurækt, á [hreyfing.is](http://hreyfing.is) en auk þess býður Ingólfur upp á fjölda þjónustubátta á heimasíðunni [ingo.is](http://ingo.is).



## Ávextir og ber í flösku

Froosh-drykkirnir eru stútfullir af ávöxtum og berjum og án nokkurra aukaefna. Þeir eru frábært millimál og nesti.

Froosh er sænskur ávaxta- og berjapeytingur eða „smoothie“ án viðbættis sykurs og allra aukaefna. Til eru fimm gerðir hér á landi og nýtur drykkurinn sívaxandi vinsælda. Froosh hefur hlotið Borsten Taste-verðlaunin fyrir besta tilbúna þeytinginn en þau eru veitt af Michelin-kokkum. Þá hlaut drykkurinn tvö gullverðlaun á Design Effectiveness-verðlaunum árið 2012 en þau eru veitt í Bretlandi á hverju ári. Drykkurinn fékk verðlaun fyrir bestu myndina og bestu útflutningsvöruna.

Ferskleiki vörunnar þykir hvað eftirsóknarverðastur en hvernig er hægt að komast hjá því að nota rotvarnarefni? „Innihaldið, sem kemur eingöngu úr ferskum ávöxtum, er maukað niður og því tappað beint á flösku. Allir ferskir safar fara í gegnum sama ferlið; þeir eru snögghitaðir upp, kældir niður og síðan tappað á umbúðir. Froosh-drykknum er hins vegar tappað heitum í gler og kældur eftir það. Þannig helst drykkurinn ferskur á meðan tappinn er á en um leið og innsiglið er rofið skemmist hann álíka fljótt og annar matur,“ útskýrir Ársæll

Þór Bjarnason, framkvæmdastjóri heilidsölnunnar Core sem flytur drykkinn inn.

Hann bendir á handhæga heimasíðu framleiðandans, [www.froosh.com](http://www.froosh.com), þar sem er hægt að sjá myndrænt hvað er í hverjum drykk. „Tökum mangódrykkinn sem dæmi: Í honum er eitt mangó, einn banani, ein appelsína, eitt og hálf epli, hálf ástaraldin og ein sítróna. Af þessu má sjá að ávaxta-skammti dagsins er nær fullnægt með einum drykk.“

Ársæll segir drykkinn tilvalinn í morgunmat, frábærur sem millimál en að hann sé líka upplagt og meinholtt skólanesti fyrir börnin. „Þá höfum við reynt að halda verðinu niðri eins og kostur er og hefur drykkurinn ekki hækkað í verði síðan í byrjun árs 2010. Þá er gaman að segja frá því að hann er hundrað krónum ódýrari hér en í upprunalandinu.“ Drykkurinn kemur í 250 millilítra flöskum og kostar í kringum 300 krónur. Ársæll hvetur alla til að prófa. „Hver getur til dæmis sagt nei við kókos- og ananas-„smoothie“ á dimmum vetrardegi, sem jafnvel færir mann á suðrænar slóðir eitt augnablik?“

Lægra verð í Lyfju

Gildir út janúar.

**+20%** afsláttur af Nicorette QuickMist munnholsúða

**+15%** afsláttur af öllu Nicorette fruitmint

[www.lyfja.is](http://www.lyfja.is)

LAUGARDAGSKAFFIÐ

MED ATLA FANNARI OG HAUK MORÐINGJA

SVART OG SYKURLAUST KL. 15 - 17

ISENKAUSA 6.11.12/12/12

KYNNTU ÞÉR GLÆSILEGT ÚRVAL NÁMSKEIÐA OG HÓPTÍMA



WorldClass  
ICELAND  
[www.worldclass.is](http://www.worldclass.is)



# TYGGÐU EXTRA

## EFTIR HVERJA MÁLTÍÐ



Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuafnis í tyggigúmmí

Rannsóknir sýna að notkun sykurlausss **Extra** eykur munnvatnsframleiðslu, jafnar sýrustig, heldur tönnunum hreinum og stöðvar sýklaárásir á þær. **Extra** minnkar upptöku hitaeininga og dregur það úr streitu í amstri hversdagsins.



### SJÖ DAGA HREINSUN

Eftir jólin er upplagt að afeitra líkamann af jólasyndunum og ýta undir aukna orku, meira þyngdartap, fegurri húð og betri meltingu. Hér fylgja ráð til sjö daga úthreinsunar:

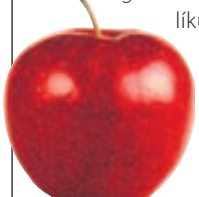
- Sneiddu hjá kaffi, svörtu tei og áfengi. Drekktu frekar heilsusamlegt jurttate.
- Drekktu daglega minnst lítra af vatni, helst meira.
- Drekktu ferska, nærandi og hreinsandi safe, til dæmis úr eplum, gulrótum, rauðrófum og agúrkum.
- Sneiddu hjá unninni matvöru, sætmeti og snakki. Borðu ferska, helst lífræna, matvöru og ofeldaðu ekki til að fá öll næringarefni.
- Mundu að borða daglega fimm skammta af ávöxtum og grænmeti.
- Hafðu grænmeti tvo þriðju hluta disksins á matmálistímum.
- Forðastu dýraafurðir og mjólkurvörur. Baunir, fræ og hnetur eru einnig góðir prótín-gjafar.
- Farðu snemma í háttinn til að ná endurnærandi nætursvefni.
- Hreyfðu þig reglulega og farðu í gufubað til að svita út eiturefnum.



### BÍDDU MEÐ KEXIÐ

Þarftu að halda í við þig og jafnvel leggja af? Hér eru nokkur ráð þegar matarlöngunin hellist yfir.

- Drekktu stórt vatnsglas fyrir hverja máltíð til að slá á sárasta hungrið.
- Fáðu þér einu sinni á diskinn.
- Dokaðu við í að minnsta kosti korter áður en þú færð þér næsta skammt eða laumast í kexskápinn. Það tekur líkamann smá stund að skynja að hann sé orðinn mettur.
- Fáðu þér léttsaltað popp og epli í staðinn fyrir snakk og bland í poka yfir sjónvarpinu.
- Ef sætindalöngunin er mikil, búðu þá til eigið nammi úr hnetum og döðlum eða fáðu þér nokkra dökka súkkulaðimola. Þetta er ekki fitulaust en mun næringarríkara en bland í poka.
- Fáðu þér tyggjó þegar nartþörf gerir vart við sig á milli mála.
- Hafðu poppkex, hnetur og þurrkaða ávexti með þér í vinnu og skóla. Þá eru minni líkur á að freistast til að kaupa bakarísmat eða annan óþarfa.



Líkur á að freistast til að kaupa bakarísmat eða annan óþarfa.

### NAUÐSYNLEGT VÍTAMÍN

**Alvarlegur D-vítamínskortur** veldur beinkröm hjá börnum og beinmeyru hjá fullorðnum. Vægur D-vítamínskortur er talinn auka hættu á krabbameini, meðal annars í ristli, brjóstum, í húð og í blöðruhálskirtli. Þá gæti D-vítamínskortur stuðlað að hjarta- og æðasjúkdómum en það hefur ekki verið fullsannað.

**Líkaminn fær D-vítamín úr sólarljósi og úr fæðunni.** Dæmi um fæðutegundir ríkar af D-vítamínum eru fiskur, lýsi og eggjarauður. Þá eru ýmsar matvörur bættar með D-vítamíni svo sem mjólkurvörur. Hægt er að fullnægja D-vítamínþörf dagsins ef útfjólublátt ljós fær að skína á húðina í 10 til 15 mínútur.

Heimild: Vísindavefur Háskóla Íslands



# Yfirnáttúrulegur veitingastaður

HAMINGJA  
HEILSA  
VELLIDAN



Gló leggur ríka áherslu á að nota einungis ferskasta og besta hráefni sem völ er á.

Listhúsinu Laugardal · Engjateig 19 · Sími 553 1111  
Hafnarborg Hafnarfirði · Strandgötu 34 · Sími 578 1111

**gló**  
RESTAURANT

[www.glo.is](http://www.glo.is)



# SÖNGSKÓLI

Mariu Bjarkar

## Skráning hafin fyrir vorönn

Námskeið fyrir alla aldurshópa; börn, unglingar og fullorðnir, byrjendur jafnt sem lengra komna.



Sími: 588 1111 • [www.songskolimariu.is](http://www.songskolimariu.is)

### Námskeið sem við bjóðum upp á

#### • Forskólinn 3-5 ára:

Í forskólanum er unnið með lög úr Söngvaborg ásamt almennum leikskólalögum. Kennslustundin er 40 mínútur og fer þannig fram að börnin eru virkjuð til að syngja, hreyfa sig og að ná fram almennri tjáningu. Forskólinn er kenndur á sunnudögum og er í 10 vikur.

#### • Börn 5-12 ára:

Námskeiðið er í 13 vikur. Börnin mæta einu sinni í viku, 50 mínútur í senn, og er kennt á öllum dögum vikunnar. Þetta er einstaklingskennsla en einnig er æfður hópsöngur. Farið er í hljóðnemataækni, framkomu, tjáningu, takt og fleira. Á námskeiðinu eru 5 tímar frábrugðnir venjulegri kennslustund; rythmatími, gestakennari, upptaka á geisladisk, upptaka á DVD og tónleikar fyrir foreldra og vini.

#### • Unglingar 13-15 ára:

Námskeiðið er í 13 vikur. Nemendur mæta einu sinni í viku, 50 mínútur í senn. Kennst er alla virka daga. Farið er í söngtækni, hljóðnemataækni, túlkun, framkomu, tjáningu, takt og fleira. **Nýjung!** Danshöfundur kemur og æfir hreyfingar við eitt lag. Þetta er einstaklingskennsla en einnig er æfður hópsöngur. Á námskeiðinu eru 4 tímar frábrugðnir venjulegri kennslustund; rythmatími, upptaka á geisladisk í fullkomnum gæðum, gestakennari og tónleikar.

#### • Fullorðnir:

- Hóptímar:  
Námskeiðið er í 10 vikur. Nemendur mæta einu sinni í viku, 60 mínútur í senn. Farið er í söngtækni, hljóðnemataækni, túlkun, framkomu, tjáningu, takt og fleira. Þetta er einstaklingskennsla en einnig eru valin 1-2 hóplög til að æfa yfir önnina. Upptaka á geisladisk í fullkomnum gæðum fylgir.
- Einkatímar:  
Val um hálf tíma eða klukkutíma, sjá nánar á [songskolimariu.is](http://songskolimariu.is)

#### • Complete Vocal Technique:

Complete Vocal Technique er tækni sem flestir atvinnusöngvarar nýta sér í dag. Hún byggir á 20 ára ítarlegum rannsóknum á öllum tegundum söngstíla, allt frá þungarokki yfir í klassískan söng. CVT kynnir nýjar og auðveldar aðferðir til að beita röddinni til hins ítrasta á heilbrigðan hátt.

Ath! Aldurstakmark og aðeins fyrir lengra komna.

#### • Píanónám eftir eyranu

Námskeiðið er í 13 vikur. Nemendur mæta einu sinni í viku, 60 mínútur í senn. Námskeiðið er fyrir alla sem vilja læra á píanó, byrjendur eða lengra komna. Markmiðið er að nemendur öðlist færni í að spila á píanó eftir eyranu og að spila undir eigin söng.

A.T.H aldurstakmark 12 ára

## BÍLAR & FARARTÆKI



**TOYOTA Yaris** sol sjálfskiptur. Árgærd 2012, ekinn 22 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.580.000. áhl 1480 þús Rnr.222334



**HYUNDAI Santa fe crdi.** Árgærd 2008, ekinn 99 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.090.000. Rnr.104466.

**Bilamarkaðurinn**  
Smíðjuvegi 46E, Kópavogi  
Sími: 567 1800



**KIA Sportage ex 4wd.** Árgærd 2012, ekinn 30 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.900.000. Rnr.160397.



**HYUNDAI Sonata.** Árgærd 2008, ekinn 99 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.080.000. Rnr.1110456. TILBOÐSVERÐ kr: 1.590.000,-



**FORD Escape limited 4wd.** Árgærd 2007, ekinn 63 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.690.000. Rnr.160473. TILBOÐSVERÐ kr: 2.390.000,-



**AUDI A6 3.2 quattro.** Árgærd 2005, ekinn 165 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.890.000. Rnr.140156.

**ASKJA notaðir bílar**  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 590 2160  
www.notadir.is



**Ski Doo MXZ Renegade 800** Árgærd 2005 Ekinn 5000km Benzinbrúsi, negldur Hlíðarpanna Verð 850.000.- Tilboðsverð 690.000.-



**Lynx Rave rc 800** Árgærd 2007 Ekinn 2500 km 121" negldur box & rafstart Verð 990.000.- Tilboðsverð 750.000.-



**Ski Doo MXZ Renegade 1000 sdi** Árgærd 2007 Ekinn 2830km 136" negldur, benzinbrúsi, rafstart. Verð 1.000.000.- Tilboðsverð 900.000.-

**Ellingsen**  
Fiskislóð 1, 101 Reykjavík  
Beinn sími solumanna: 820 1418 og 840 1757  
http://www.ellingsen.is

### Bílar til sölu



**Mazda 6 2L sedan,** sjálfsk. árg. ,08, ek. 65þús. Top bíll, allur ný yfirfarin, ný vetradekk. Verð 2.490 millj. Uppl. í S. 699-5595 milli 13-18.



**VW Golf Highline 1,6** sjálfsk., 5 dyra, nýsk. 06/2003, ek. 122þ.km. Sölluá, ABS, nýsk. Reyklaus. Verð 790þús. Uppl. í s. 846-2420.



**Reno Trafik 2004.** Ek. 222 þús. Góður bíll. Verð 1.250.000 krónur. S. 777-4314.



**TIL SÖLU TOYOTA AVENSIS**  
ÁRG 2006, BENSIN, 1,8 vél, sjálfskiptur í mjög góðu ástandi. Hlaðinn aukabúnaði. 4 álfelgur með sumar dekkjum, og 4 stálfelgur með dekkjum fylgja með, Verð 2,3 millj, áhv. 870 þús. tilboð óskast. Upplýsingar í síma 691 3531.



**Hyundai Santa Fe,** árg. 2005. Sjálfskiptur bensínbíll. Dráttarkúla og auka felgur. Ekinn 114.000 km. Verð 1.450.000. Uppl. 825-3617.



**Til sölu Subaru Legacy** árg. 2008, sj.sk., ekinn aðeins 65.000 km. Rafmagn í rúðum, hiti í sætum. Góður og vel með farinn bíll. Ásett verð 2.690.000,- áhvílandi ca. 2.000.000,- Upplýsingar í s. 698 1348



**Suzuki Sidekick** árg'94 sjálfsk. ek. 116þús mflur, sk. ,14. Verð 300þús stgr. Uppl. s. 897 1968

**Toyota Yaris** árg. 2002. Ek. 146 þús. 5 dyra. V. 590 þús. Uppl. 861 6306.

### 250-499 þús.



### FRÁBÆRT EINTAK !!!

**Vw Golf IV 1.6 5d sk. 14"** ekinn 150þ. beinskiptur nýtt þústkerfi, ný nagladekk, nýtt í bremsum, vel þjónustaður.. ásett 450 TILBOÐ 320þ. S.777-3077.



**WV póll árg. 2001** beinsk 1,4 ek. 158 þús. ný tímareim ,vetrardekk, reyklaus, toppbíll. Verð 385 þús. gsm 868 2352.

### 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 659 9696.



**JEPPI Á ÚTSÖLU!**  
Isuzu 35" breyttur. Ný dekk, ný tímareim, gott viðhald. Þarfnast smávægilegar lagfæringar og því á tilboði, aðeins 650.000. S: 843 0454.

### Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

### Varahlutir

#### SMÁPARTAR.IS

Eigum mikið úrval af varahlutum í Subaru árg. ,97 til ,02, Skoda Octavia árg. ,00 til ,07, Honda CR-V árg. ,05.W Polo ,07 Passat ,01. Suzuki Baleno árg. ,00. Smápartar.is Sími 5675040-7785040.

#### VW - SKODA - VARAHLUTIR

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

#### VARAHLUTAVAKTIN SÍMI 555 6666

Erum með varahluti fyrir Benz, VW, Skoda, MMC, Hyundai, Peugeot, Renault, Fiat, Suzuki, Dodge, Ford, Land Rover og fl. Kaupum bíla niðurrífs og uppgerðar. Ísetningar á varahlutum. Eldshófa 6, 110 RVK. Opið 09-18 og lau. 12-16.

Ódýrir varahlutir og dekk í ýmsa bíla s: 896 8568.

#### JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

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

### ÞJÓNUSTA

#### Pípulagnir

#### FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

#### Hreingerningar

Flutningsbrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Gluggavottur. Gerum verðtilboð. www.hreingerningar.is Ódýr sendibílaþj. S. 772 1450

#### Garðyrkja



#### Bókhald

#### VERKTAKAR OG MINNI FYRIRTÆKI

Vantar ykkur aðstoð við bókhaldið, ársreikninginn eða skattframtalið? Rekstur ehf, upplýsingar í síma 695-9580 eða á www.rekstur.net

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

#### Málara

#### MÁLARAMEISTARI

Tek að mér alla almenna málingarvinnu f. húsfélög, einstaklinga og fyrirtæki. Fagmennska og sanngjarnt verð. Egill s. 868 5171.

#### Búslóðaflutningar

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

#### Tölvur



Sími 544-2350 - Bæjarlind 1, Kópavogi www.start.is

### Húsviðhald



K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Múrviðgerðir og físalagnir. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254.

Tek að mér að mála, fílsa, og ýmsi fl. Vönduð vinnubrögð. Gott verð. S. 866 9784.

#### Nudd

Slökunarnudd í miðbæ Reykavíkur. S. 690 9274 Zanna Volkova.

#### Rafvirkjun



#### RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

#### RAFVIKJUN S. 896 6025

Tilboð raflagnir, töfluskripti og dyrasímakerfi. Rafneisti ehf. Lögg. rafverktaki.

#### Önnur þjónusta

### Blekhyllki.is

Blekhyllki og Tónerar í flestar gerðir prentara, 50-70% ódýrari, öll hylki framleidd af ORINK. Blekhyllki.is Fjarðargötu 11, Hafnarfirði sími 517-0150.



**VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEDFERÐ.**  
Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.  
Tímamantanir í síma 864-1273

### KEYPT & SELT

#### Til sölu



**ÚTSALA**  
Allir saltkristallslampar nú á 20% afslætti. Ditto, Smíðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös: kl 12-18, lau: kl 12-15. Sími 517-8060. www.ditto.is



**ÚTSALA 20% - 70% AFSLÁTTUR.**  
Mussa 4.995,- Leður leggings 2.394,- Loðvesti 7.992,- Taska 4.792,- Verð eru með afslætti. Súpersól Hólmaselí 2 587-0077 / 567-2077 Erum á facebook

**ÓDÝR HEIMILISTÆKI**  
Pvottavélar, ísskápar, frystiskápar, þurrkara 10 KG, barkalausir þurrkara, uppþvottavélar, Kofa, svefnsofi, king size rúm. S. 896 8568.

#### Óskast keypt

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

**KAUPI GULL !**  
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaup gull, gull peninga og gull skartgrip. 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

#### Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elliflytjara. Sækjum. Lítsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

### HEILSA

#### Heilsuvörur

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

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg

# Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407



**Dáleiðsla**

Fá betri svefn, hætta að reykja, léttast/þyngjast og fl. Betri líðan á nýju ári.

Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. S. 864 2627 • bernhoft@gmail.com  
Ingibjörg Bernhöft sjúkraliði S. 863 8902 • ibernhoft@gmail.com

**Dúndur verð fyrir þig**

Til sölu rafmagns snyrtibekkur • nuddbekkur  
• vaxtæki • vaxpottur • gufutæki og fleira.

Mjög vel með farið  
Fyrstur kemur fyrstur fær!

Uppl. í síma 691-1616 eða á linda@islandia.is

**Til sölu Detox tæki. Raftíðnihreinsun.**




**Klettur ehf • Uppl. í s. 892 3341 • Gardar.len.is**

**Var rekstur prentarans hár á síðasta ári?**

Við gætum lækkað hann um **50-60%**

**NÝR TÓNER**  
www.nyrtoner.is  
sími 565-2046  
Auðbrekku 6, Kóp.

Fáðu ókeypis söluverðmat frá fagmönnum án nokkurra skuldbindinga

**WWW.EIGNAVERDMAT.IS**

Vernharð 099 7372 Venni@remax.is  
Ástþór Reynir Lögg. tæstignasal 4144700

Fagleg vinnubrögð • Metnaður • Áreiðanleiki

- Nýbyggingar
- Viðbyggingar
- Viðhald
- Breytingar

Byggðaval Ehf  
Jón Óskar Agnarsson  
Byggingameistari

Sími 862 5082 • nonninn@simnet.is

**Húsfélög og fasteignaeigendur.**



- Gluggar og gler
- Pakviðgerðir
- Rennur og niðurföll
- Útanhússklæðningar
- Tilboð að kostnaðarlausu

Nýbyggingar og viðhald ehf.  
S: 699-2919

**HÚSAVIÐGERÐIR.IS**

Viðgerðir og viðhald fasteigna!

Alhliða húsaveiðgerðir - Flísalagnir  
Veggjakrotsvarnir - Múrverk  
Fyrirbyggjandi varnir

**Sími: 565-7070**



**BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AÐUNGS**

Nýbýlavegi 10 - Kóp. - S. 554 2510  
**TOYOTA-þjónusta** www.bilasprautun.is

**Iveco**

Viðgerðar- og varahlutabjónusta

**VelRás**

Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

**SPARAÐU BENSÍN!**

Metan uppferðu bílinn þinn

Þjóðum hátækni búnað frá Bigas International srl, einum þekktasta framleiðanda á gas búnaði fyrir bifreiðar í Evrópu. Leitið tilboða í búnað og ísetningu – sparið með Metan Lán til allt að 48 mánaða

**VelRás** Velras.is • Sími: 555 6670 • Álhella 4

**VARAHLUTIR**

Iveco • Benz • Man • Renault

Varahlutabjónusta

**VÉLANAUST ehf**

Álhella 4 • Símar 555 6670 • 892 3996 • www.velanaust.is

**GRAFARVOGS VERKSTÆÐI**

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurbjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o. fl.

Gylfaflöt 3 Grafarvogi  
Sími 567 4468  
dekk@gummisteypa.is

**GENERAL HJÓLBARÐAR**

**BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS**

TOYOTA ÞJÓNUSTA ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

SMÍÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR  
WWW.BIFREIÐAVERKSTAEDI.IS

**S. 587 1350**

**Rafstilling ehf**

startarar - alternatorar - perur  
viðgerðir - sala  
hröð og góð þjónusta  
Dugguvogi 23 - s: 5814991  
rafstilling@rafstilling.is

- Steypusögur
- Kjarnaborun
- Múrbrot
- Hellulagnir
- Jarðvegsvinna
- Öll almenn- verktakavinna

**BROTAFL**  
STEINSÖGUN • BORUN • BROT

Brotafli ehf  
Símar 894 8040  
894 8044  
Fax 565 0050  
Netfang: brotafl@simnet.is

Rafvirkjar - Smíðir  
Flísalagnir - Múrarak  
Málarar - Píparar

**IP VERK ehf.**  
BYGGINGAFÉLAG

Allar almennar húsaveiðgerðir! **698 6738**  
www.ip-verk.is

www.facebook/gottbón

**GOTT BÓN**  
ÓDÝRT EN GOTT

Sækjum • Bónum Skilum

Sími 776 6662  
Höfði • 110 Reykjavík

**BÍLAPJÓNUSTA BJARKA ehf**  
alhliða bílaviðgerðir

Tímamantanir s: 445 4540/697 4540

viðarhöfði 2 • 110 reykjavík • sími 445 4540 / 697 4540  
bilathjonustabjarka@gmail.com  
http://www.facebook.com/bilathjonustabjarka

**Parketslípun**  
sólpallaslípun | parketlagnir

551 1309 / 690 5115  
golflist@golflist.is | www.golflist.is

**99% RYKFRÍTT**

**Gólf list**

**ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR**

ÞARFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

**FRÉTTABLAÐIÐ**  
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

## Fæðubótarefni

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

## Þjónusta



Dóra Dröfn Skúladóttir hjúkrunarfræðingur hefur opnað samtalsmeðferðarstofu að Skipholti 50b. Með Diploma í Hugrænni atferlismeðferð. Víðtalspantanir alla daga í síma 841-7010. Netfang: hamir@simnet.is.



## VARANLEGT REYKSTOPP EFTIRFYLGNI Í 1 ÁR

Viðar Aðalsteinsson mannræktarráðgjafi. www.theta.is. Upplýsingar í s. 694-5494

## 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 OG HEILSA

DETOX - ÚTHREINSUN á öllum líkamanum. NUDD upp f. hné á eftir. Ópið frá 12-18 alla virka daga nema sun. S. 823 8280. www.nuddogheilsa.is

## SKÓLAR &amp; NÁMSKEIÐ

## Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

## HÚSNÆÐI

## Húsnæði í boði

## GISTIHEIMILI - GUESTHOUSE WWW.LEIGUHERBERGI.IS

1-2 manna herb. á Funahöfða 17a og 19 og Dalshraun 13 Hfj. Rooms for 1-2 persons in Funahöfða 17a-19 Rvk and Dalshraun 13 Hfj.

Uppl/info í S. 824 4535. frá kl. 10-20. www.leiguherbergi.is

## ÍBÚÐ Í HAFNARFIRÐI

3ja herb. íbúð að Álfholti. Mánaðarleiga 170þ. kr. Langtímaleiga. Umsóknir sendist á thjonusta@365.is merkt „leiga“.

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

## LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!

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

## Húsnæði óskast

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

Óska eftir 2ja-3ja íbúð til langtíma Greiðslugeta kr 90-100 þús á mánuði Skilvísar greiðslur og reglusemi. Uppl. í síma 824 2356.

## Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

## WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

## GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislið í Reykjavík. S. 555 3464

## GEYMSLULAUSNIR.IS

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

## ATVINNA

## Atvinna í boði

## DRIVE IN VESTURLANDSVEGI

Leitar eftir fólki í afgreiðslu í lúgu.

Vinsamlegast sendið umsókn með ferilskrá og mynd á: atvinna@wilsons.is

## WILSON'S PIZZA LEITAR AF STARFSFÓLKI Í EFTIRFARANDI STÖÐUR.

Pizzabakara - Sendla. Um er að ræða hentugan vinnutíma í fullt/ hlutastarf. 20 ára og eldri. Góð laun fyrir rétta fólkið.

Vinsamlegast sendið umsókn með ferilskrá og mynd á: atvinna@wilsons.is



## AFGREIÐSLUFÓLK ÓSKAST!

á virkum dögum í bakaríni okkar í 60% starf. Framtíðarstarf.

Umsóknir sendist með nafni, síma og heimilisfangi á netfangið umsokn@kornid.is

## Atvinna óskast

## VANTAR PIG SMÍÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?

Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.

Starfsmannþjónustan S. 661 7000.



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

Óska eftir fólki í þökkun og snyrtingu í Grindavík. Upplýsingar í s. 843 9858.

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

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

Veitingahús í Hafnarfirði óskar eftir starfsfólki í sal, í hádegi 2X í viku. Uppl. í S. 822 5229.

Óska eftir vönu beitingafólki. Mikil vinna framundan. Staðsett á Suðurnesjum. Uppl. í s. 894 6927

## RAFVIRKI

Óska eftir rafvirkja til starfa. Umsóknir sendist á eirikur@ljosglausnir.is frekari uppl. gefur Eirikur í síma 8249999

## TILKYNNINGAR

## Einkamál

## Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit ævintýri  
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920  
Konur, allt frítt í s. 555-4321  
Karlar auglýsa frítt, 535-9922

## Heitar kynslögur

905-2002 • 535-9930

Símadómur • Live-spjall

908-6000 • 535-9999



Við flytjum þér góðar fréttir

Póstdreifing

365 miðlar treysta okkur fyrir öruggri dreifingu á Fréttablaðinu

Póstdreifing býður upp á fjölbreytta og örugga dreifingu á blöðum og tímaritum. Við komum sendingunni í réttar hendur. Öruglega til þín.

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

## fasteignir



## FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÖDINGSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPID VIRKA DAGA KL. 9-17.

Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is

Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

## Mörkin

## Verslunar- og lagerhúsnæði til sölu eða leigu



Til sölu- eða leigu 158,8 fm. verslunar- og lagerhúsnæði við Mörkina. Húsnæðið er vel staðsett við fjölfarna umferðaræð og skiptist í opið verslunarrými, afstúkaðan lager, snyrtingu og ræstiaðstöðu og lítið skrifstofueldhús. Húsnæðið er í góðu ásigkomulagi sem og sameign. Lóð frágengin með fjölda bílastæða.

Allar nánari upplýsingar veittar á skrifstofu.



Þórddur S. Skaptason lögg. fasteignasali

GARDATORGI 7, 210 GARÐABÆ

Sími : 545-0800

gardatorg@gardatorg.is www.gardatorg.is

## PENTHOUSE - KÓRSALIR 5, KÓPAVOGI

Sérlega glæsileg 245,9 fm. penthouse íbúð á frábærum útsýnisstað. Mikið hefur verið lagt í hönnun og eru öll tæki og innréttingar fyrsta flokks. Stofur eru stórar bjartar og góðar, ásamt arin-stofu. Hjónasvíta með fataherbergi, sér baðherbergi sem er rúmgott og glæsilegt, sturtuklefi og hornbaðkar, útgengt á þak-svalir þar sem er fullkominn nuddpottur. Húsið er á einum fallegasta útsýnisstað í Kópavogi með útsýni í allar áttir, ferner svalir. Hér er um að ræða fallega eign fyrir vanláta. Stæði í bílgeymslu. Verð 75 millj.

Íbúðin er til sýnis næstu daga, vinsamlega pantið sér skoðunartíma hjá Sigurði sími 898-3708 / Steinar sími 898-5254 sigurdur@gardatorg.is steinar@gardatorg.is



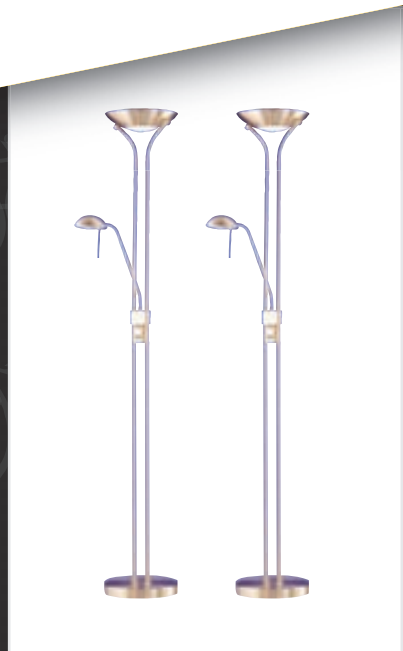
FAGMENSKA – REYNSLA - METNAÐUR

# Úrval ljósa á betra verði



# ÚTSALA

10-70% afsláttur



Opið:  
Mánudag til föstudag kl. 10 - 18  
Laugardag kl. 11 - 16  
Sunnudag kl. 12 - 16  
[www.rafkaup.is](http://www.rafkaup.is)

**Rafkaup**  
Ármúla 24 • S: 585 2800



# NÝR 4BLS BÆKFLINGUR

STÚTFULLUR AF NÝJUM SJÓÐHEITUM TILBOÐUM

**SMELLTU Á KÖRFUNA**  
NETBÆKFLINGUR Á  
[WWW.TOLVUTEK.IS](http://WWW.TOLVUTEK.IS)  
MED GAGNVIRKUM  
KÖRFUHNAPP

**JANÚAR  
TILBOÐ**  
STÚTFULLAR VERSLANIR AF NÝJUM TILBOÐUM

**0% VEXTIR**  
ALLAR VÖRUR  
VILTALASTY (12 MÄNUR)

**SMELLTU Á KÖRFUNA**  
NETBÆKFLINGUR Á  
[WWW.TOLVUTEK.IS](http://WWW.TOLVUTEK.IS)  
MED GAGNVIRKUM  
KÖRFUHNAPP

**IDEAFAD**  
179.900

**COQ58**  
79.900

**Series 5**  
134.900

**TE11**  
99.900

**NY KYNSLÖD**  
ProTab  
10" 16.900

**PURE LESTÖLVA**  
19.900

**packard bell**  
**TOSHIBA**  
**TOLVUTEK**

**USB 3.0**  
10X HRADARA TENGI OG  
SAMHAFT VIO ELDRI USB 2  
Á ENN MEIRI HRADA

**SÁ  
MINNSTI  
AF SINNI  
TEGUND**

**LACIE**

**500GB FLAKKARI**  
Örsmái LaCie Rikiki USB 3.0 er minnsti USB3  
flakkari í heimi og á ótrúlegu tilboðsverði!

**12.900**  
1TB AÐEINS 17.900

**LACIE**

**USB 3.0**  
10X HRADARA TENGI OG  
SAMHAFT VIO ELDRI USB 2  
Á ENN MEIRI HRADA

**2TB FLAKKARI**  
LaCie Minimus er glæsilegur og hraðvirkur  
USB 3.0 flakkari í höggvörðu burstuðu álhúsi

**19.900**  
3TB AÐEINS 29.900

**FISLÉTT OG  
ÖRÞUNN**  
Aðeins 8mm & 188gr

**BEBOOK**

**PURE LESTÖLVA**  
6" E-Ink lestölva sem les íslenskar og erlendar  
rafbækur og geymir allt að 4000 bækur

**19.900**  
MED SNERTISKJÁ OG WIFI 29.900

**GIGABYTE**  
99.900

**GIGABYTE**  
149.900

**PROTAB26 IPS**  
34.900

**McAfee**  
4.990

**SERRANO**  
29.900

**SMART TV**  
29.900

**IP7250**  
16.900

**1.5TB**  
34.900

**27" VALED**  
59.900

**7.1 DOLBY**  
14.900

**WIFI 300**  
7.990

**6GB VINGLUMINNI**  
6.990

**2X PERFORMER**  
12.900

**20" LCD**  
19.900

**24" LED**  
29.900

**M6900**  
4.990

**M6900**  
4.990

**18GB**  
4.990

**MSS00H**  
86.900

**TOLVUTEK**  
Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

**OPNUNARTÍMAR**  
Virka daga  
10:00 - 18:30  
Laugardaga  
11:00 - 16:00

**TOLVUTEK**  
Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900





**SKOPPA OG SKRÍTLA** Leikrit þeirra er miðað við yngstu kynslóðina og fjallar um það sem börn á leikskólaaldri fást við í daglegu lífi.

## Skoppa og Skríttla á svið í Borgarleikhúsinu

Fyrsta leikrit vinkvennanna frá 2006 aftur á fjalirnar.

Leikritið Skoppa og Skríttla í leikhúsinu verður frumsýnt á fjöllum Borgarleikhússins á laugardag. Þetta er fyrsta leiksýning þeirra vinkvenna og sló í gegn þegar hún var frumsýnd í Þjóðleikhúsinu árið 2006, þar sem hún gekk fyrir fullu húsi í hundrað skipti.

Sýningin fór í margar leikferðir erlendis, meðal annars til Bandaríkjanna, Danmerkur og Afríku. Síðan þá hafa bæst við tvö leikrit, fjórar þáttaraðir, bíómynd og fleira.

Í tilkynningu segir að Skoppa og Skríttla í leikhúsinu sé kjörin sýning fyrir þá áhorfendur sem eru að stíga sín fyrstu spor í leikhúshéimnum. Í sýningunni er fjallað um flest það sem börn á leikskólaaldri fást við í sínu daglega lífi, til dæmis liti, tölur, rím og fleira. Áhorfendur eru virkjaðir með í söng og dansi og við að leysa hinar ýmsu þrautir sem á vegi verða í framvindu leiksins. Skoppa og Skríttla nota líka tákni með tali svo að sem flest börn fái notið sýningarinnar.

## Þorrablot

**Þorrablot Húnvetningafélagsins og Húnakórsins verður haldið laugardaginn 19. janúar 2013 í Húnabúð, Skeifunni 11.**

Húsið opnað kl. 19.00. Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir. Veislustjóri er rithöfundurinn Jón Björnsson. Kórdrengirnir sjá um dansfjörð.

Miðar verða seldir í Húnabúð þriðjudaginn 15. janúar kl. 18-21. Verð kr. 6.500. Tekið er við greiðslukortum. Hægt er að greiða inn á reikning 0338 13 22147.

Vinsamlegast sendið kvittun á hunabud@gmail.com.

Nánari upplýsingar gefa Þóra 865 7202 og Lilla 695 6679.



## STEFANÍA JÖRGENSDÓTTIR OPNAR MÁLVERKASÝNINGU

í Turninum, Smáratorgi 3, Kópavogi föstudaginn 11. janúar kl. 17-20

Sýningin er í móttöku, 2. hæð og er opin alla daga til kl. 17 og stendur frá 11. janúar til 31. mars 2013



**STUNDARBROT** Í Stundarbroti er tekist á við hina lúmsku spurningu: Hvað er tíminn?

## Leikið með tímann

Tíminn er viðfangsefni sýningarinnar Stundarbrot sem frumsýnd verður á Nýja sviði Borgarleikhússins í kvöld. Leifur Þór Þorvaldsson, höfundur og leikstjóri verksins, segir vangaveltur um tímann vekja upp spurningar um líf og dauða.

Tíminn er til umfjöllunar í nýju íslensku verki sem frumsýnt er í kvöld. „Þetta er hugmynd sem ég hef verið með í kollinum í langan tíma og er í raun sjálfstætt framhald útskriftarverkefnis míns úr Listaháskóla Íslands, Endurómun,“ segir Leifur Þór Þorvaldsson, höfundur og leikstjóri verksins Stundarbrot.

„Það blundaði í mér að vinna áfram með með þá tækni og konsept sem ég vann með í útskriftarverkinu mínu og þegar ég fékk styrki til þess þá var ekki aftur snúið,“ segir Leifur sem hefur setið við lestur á rannsóknnum á tímanum. „Ég hef lesið bækur og tímaritsgreinar um tímann, sem er fyrirbæri sem allir þekkja og er sjálfsagt en um leið og farið er að velta tímanum fyrir sér vakna upp stórar spurningar um lífið og dauðann og tilveruna. Í sýningunni er ég meðal annars að leika mér með það hvernig upplifun á tímanum er, en eins og allir þekkja getur upplifun á tíma verið mjög misjöfn, þrátt fyrir að klukkan gangi alltaf með sama hætti.“

Verkinu er lýst með þeim orðum að það sé á mörkum vísinda, leikhúss og dans. Flutningur verksins er í höndum fjögurra dansara, þeirra Ásrúnar Magnúsdóttur, Köru Hergils Valdimarsdóttur, Védísar Kjartansdóttur og Þýrjár Huldar Árnadóttur. „Þær fylgja hver sinni eigin hljóðrás sem þær dansa eftir og eru sérstaklega forritaðar til þess að búa



**HÖFUNDURINN** Leifur Þór Þorvaldsson við æfingar á Stundarbroti í vikunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

til hreyfisamspil eða gangverk sem áhorfendur svo fá að upplifa. Áhorfendur hlusta svo á hlómverk Lydiu Grétarsdóttur á meðan þeir fylgjast með verkinu. Dansarnir fara líka með texta um tímann,“ segir Leifur sem segir verkið ekki endilega dansverk, heldur verk þar sem listgreinum er gert jafnt undir höfði. „Tíminn er svo snúið fyrirbæri, það þarf að miðla verki um hann með óhefðbundnum hætti,“ segir Leifur.

Stundarbrot er sett upp í samvinnu Borgarleikhússins og Sublimi, en Sublimi er „hópur

sviðslistamanna sem vinna verk með róttæka nýsköpun í huga. Viðfangsefni hópsins eru í senn frumspökileg og sammannleg, þar sem þau blanda saman aðferðum vísinda, lista og heimspeki“. Þess má geta að Leifur, sem útskrifaðist úr Fræðji og framkvæmd í Listaháskóla Íslands árið 2009, var tilnefndur til Grímuverðlaunanna fyrir útskriftaverk sitt úr skólanum, Endurómun, en það verk rataði á fjalir Borgarleikhússins.

Stundarbrot er frumsýnt á Nýja sviði Borgarleikhússins í kvöld.

sigidur@frettabladid.is

## Málar í myndmáli Erró

Hjalti Parelus gerðist listmálar þegar hann missti vinnuna í kjölfar hrunsins.

Listamaðurinn Hjalti Parelus sýnir um þessar mundir málverk í sýningarsalnum Kingdom Within á Skólavörðustíg 21. Málverkin voru öll máluð á síðasta ári en Hjalti hefur sinnt málalístanum um nokkurra ára skeið, eða síðan hann missti vinnuna á arkitektastofu í kjölfar hrunsins. „Ég lærði myndlist og grafíska hönnun í Danmörku á sínum tíma. Þegar ég kom heim vann ég sem grafískur hönnuður en þegar ég missti vinnuna fór ég að mála, fyrst bara til að halda mér uppteknum.“

Hjalti segist alla tíð hafa heillast af myndum Errós og „lærði tungumál Errós,“ eins og hann segir sjálfur þegar hann ákvað að leggja myndlistina fyrir sig. „Mér finnst ég hafa náð tökum á þessu myndmáli og stundum lýsi ég verkum mínum þannig að ég noti sama tungumál og Erró, en umfjöllunarefnið eru ólík,“ segir Hjalti sem fjallar oftast um hversdagsleikann í sinni list.

Hjalti vinnur myndirnar sínar þannig að fyrst býr hann til klippimynd í tölvu og svo málar hann eftir þeim. „Ég geri stundum margar svona skissur og geymi og læt hugmyndirnar gerjast, stundum spyr ég fólk álits á skissunum. Ég byrja ekki að mála verkið fyrr en mér finnst það virka, það er bæði tímafrest og dýrt að mála þannig að ég undirbý verkin vel.“



**HJALTI PARELIUS** Sýnir á Skólavörðustígnum um þessar mundir.

Hjalti hefur lifibrauð sitt af listinni og segir ganga ágætlega að gera það. Kaupendur málverkanna hans segir hann vera af ýmsum toga. „Það er alls konar fólk sem kaupir verkin og ég hef líka selt verk til útlanda. Það eru góðir mánuðir og slæmir í þessum bransa.“



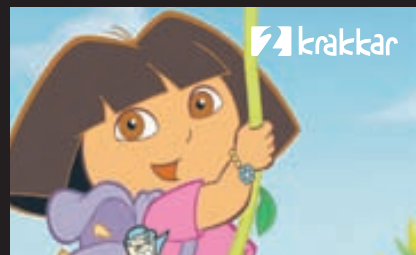


# MANNSHVÖRF Á ÍSLANDI

## HEFST Á SUNNUDAG KL. 20.25

Þessir mögnuðu þættir hefja göngu sína 13. janúar. Umfjöllunar-efnið er í senn uggvekjandi og forvitnilegt: Íslendingar sem horfið hafa sporlaust á árunum 1941 til 2010 og aldrei fundist.

**FJÓRAR SJÓNVARPSSTÖÐVAR FRÍTT MEÐ ÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2**



### STÓRAUKIÐ NETFRELSI



STÖÐ 2 HD | VODAFONE Á RÁS 502

STÖÐ 2 HD | SÍMINN Á RÁS 203

STÖÐ 2 HD | HD ÖRBYLGJUMYNDLYKILL Á RÁS 15

ÞAÐ ÞARF AÐ UPPFÆRA OG ENDURRÆSA ADSL- OG ÖRBYLGJUMYNDLYKLA



**ALLT ÞETTA FYRIR 265 KR. Á DAG**



– SJÁLFVIRKIR AFSLÆTTIR BEINT Í VASA ÁSKRIFENDA – SKRÁÐU ÞIG INN Á [STOD2.IS](http://STOD2.IS)

TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT | 512 5100 | [STOD2.IS](http://STOD2.IS) | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

# Skrambi veit allt um málið

Nýtt leiðréttingartól fyrir íslenskan texta var nýlega kynnt af Jóni Friðriki Daðasyni tölvunarfræðingi og Kristínu Bjarnadóttur, rannsóknarlektor hjá Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum. Það heitir Skrambi og getur meðal annars greint hvenær skrifa skal leyti og hvenær leiti. Stefnt er að því að það verði tilbúið í apríl í vor og að vefútgáfan verði öllum aðgengileg.

Leiðréttingarforritið Skrambi er afrakstur nokkurra rannsóknarverkefna, meðal annars meistrarverkefnis Jóns Friðriks Daðasynar tölvunarfræðings. Skrambi hlaut Hagnýtingarverðlaun Háskóla Íslands 2012. En byrjum, að gamni, á að forvitnast um nafnið. „Mér flaug Skrambi í hug einhvern tíma þegar við Jón Friðrik vorum að tala um að við yrðum að finna eitthvað betra en „Hugbúnaður fyrir samhengisháða stafsetningarleiðréttingu“. Fyrst notuðum við nafnið bara í gríni en svo fannst okkur það bara skrambi gott!“ Þetta segir Kristín Bjarnadóttir rannsóknarlektor um nýja leiðréttingarforritið Skramba, sem stefnt er að, að verði tilbúið í apríl í vor og að vefútgáfa verði öllum aðgengileg.

## Býr til eigin reglur

Skrambi er hreinasta galdraverk. Hann staldrar til dæmis við þegar hann sér orðið himin í texta, veit sem er að það er ýmist skrifað með einu eða tveimur n-um, eftir því hvort það stendur í nefnifalli eða þolfalli. Svo greinir hann í hvaða samhengi það er og gerir athugasemd ef það er rangt stafsett. Hvernig fer hann að þessu? Jón Friðrik hefur orðið.

„Á bak við tjöldin notar Skrambi málgreiningartólið IceNLP sem Hrafn Loftsson dósant í HR hefur þróað. Það greinir íslensk orð í orðflokka, fallorðin í kyn, tölu og fall, sagnorðin í persónu, tölu og tíð og svo framvegis. Svo hefur Skrambi farið yfir stórt textasafn og þar hefur hann lært hvar orðið himinn er skrifað með einu n-ni. Hann áttar sig á að mjög oft er það beint á eftir forsetningu og þar sér til reglur til að vinna eftir.“

Í framhaldinu sýnir Jón Friðrik dæmi um átta reglur sem Skrambi hefur búið til yfir orðin leyti og leiti til að finna út hvenær orðið er skrifað með ypsíloni. „Skrambi byrjar á að reikna með að leyti sé alltaf með y, því

að það er algengara, svo greinir hann frávikin. Ef nafnorð eða persónufornafn er á undan orðinu – maðurinn leiti, ég leiti, þau leiti, þá er haft einfalt i. Ef atviksorð, forsetning eða lýsingarorð er á undan, þá er líka haft einfalt -i. Með þessum reglum finnur Skrambi yfir 99% af öllum villum í leiti og leyti.

Kristín tekur fram að reglurnar séu ekki búnar til í höndunum; þær séu gerðar á sjálfvirkum hátt. „Já,“ segir Jón Friðrik. „Það eina sem við gerum er að mata Skramba á skipunum eins og: „Skrambi, við viljum að þú áttir þig á muninum á samhenginu sem þessi tvö orð koma fyrir í. Þegar þú rekst á annað hvort þeirra skaltu reyna að skera úr um hvort eigi að skrifa það með einföldu i eða y, út frá samhenginu.“ Hann staldrar þá við í hvert skipti sem hann rekst á leyti eða leiti, keyrir í gegnum þessar reglur sínar á örskotsstundu og ef orðið í textanum er ekki skrifað eins og hann vill, þá merkir hann við það. Þá fær fólk tækifæri til að leiðrétta.“

## Svona varð Skrambi til

Ævintýrið byrjaði sumarið 2010. Á orðfræðisviði Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum var þá verið að vinna við 19. aldar texta af vef Landsbókasafnsins, timarit.is. Þessir textar voru skannaðir og ljóslesnir hjá Landsbókasafni en í því ferli verður til talsvert af villum. Til dæmis hafði orðið „sem“ breyst í „sern“ í 40 þúsund tilfellum en auðvelt var að laga það með einni skipun. Kristín segir að í framhaldinu hafi verið ákveðið að fá einhvern glöggan til klóra í þetta og leiðrétta algengustu villurnar, með styrk frá Vinnumálastofnun. „Þá kynntumst við Jóni Friðriki, sem var þá í meistaranámi í tölvunarfræði við HÍ. Þannig hófst þetta ferðalag.“

Jón Friðrik gerði gott betur en leiðrétta það helsta. „Þetta sumar varð til frumgerðin af Skramba,“



KRISTÍN OG JÓN FRÍÐRIK Hugvit þeirra og áhugi, ásamt samstarfi við aðra og styrkjum frá stofnunum, hefur komið Skramba á koppinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

lýsir hann. „Ég bjó til lítið forrit sem keyrði yfir allar textaskrárnar og tókst með því að uppræta 60-70% villanna.“

Fyrst komin var aðferð til að leiðrétta ljóslestrartexta hlaut líka að vera hægt að leiðrétta nútímatexta. „Næsta sumar á eftir var verkefnið að fara yfir stúdentsprófsritgerðir og greina allar villur í þeim. Nýsköpunarsjóður námsmanna veitti styrk til þess,“ segir Kristín. „Upp á síðkastið hafa hlutirnir síðan gerst hratt.“

Í framtíðinni á að vera hægt að laga Skramba að hverjum notanda

og hverju verki. Jón Friðrik kveðst hafa prófað Skramba á Alþingistíðindum sem verið er að ljóslesa og setja á heimasíðu Alþingis. Í 47 milljón orðum hafi hann fundið eina milljón villna og sér fyrir sér að þar geti Skrambi sparað gríðarlegan tíma við leiðréttingu. Stafsetning á Alþingistíðindum er breytileg eftir aldri. Eftir því sem textinn verður eldri verða vandamálin meiri. Þá kemur z við sögu og enn aftur je í stað e. „En Skrambinn var upprunalega leiðréttingartól fyrir 18. og 19. aldar texta þannig að hann ræður vel við slíkt.“

gun@frettabladid.is

## Meira um Skramba

Skrambi verður væntanlega seldur sem viðbót við Microsoft Office-pakkann fyrir Windows, einnig sem viðbót við helstu vafra eins og Firefox og Chrome. Í þriðja lagi verður hægt að fara á heimasíðu Skramba, smella þar inn texta og fá þessa hjálparhelli til að leita að villum í honum. Þess má geta að Skrambi finnur bæði orðleysivillur og samhengisvillur.

## Valdabarátta og bruðl

Fjögurra kvölda námskeið um fall Rómaveldis er fyrirhugað á vegum Endurmenntunar Háskóla Íslands frá 26. febrúar til 19. mars. Leiðbeinandi er Illugi Jökulsson rithöfundur.

Rómaveldi var öflugt heimsveldi á sínum tíma. Eftir að hafa staðið í hátt í þúsund ár hrundi það á fáeinum áratugum á fimmtu öld e.Kr. Illugi mun rekja dramatíska sögu síðustu áratuga þessa, þegar valdabarátta og óhöfsbruðl héldust í hendur við nýjar ógnir, svo sem innrás Húna og fleiri þjóða. Fjallað verður um Vandala og Gota, kristna menn og heiðna, heimspekinga og hrotta og ástin kemur að sjálfsögðu við sögu.

- gun



VIÐ OPNUN Jón Reynir Sigurvinsson skólameistari og Þórir Guðmundsson, sonur þess sem smíðjan heitir eftir. MYND/ALBERTÍNA

## Guðmundarsmiðja opnuð á Ísafirði

Stafræn smíðja var formlega opnuð í Menntaskólanum á Ísafirði í byrjun ársins. Hún hefur reyndar verið í notkun síðan í haust og aðsókn verið góð, að sögn Þrastar Jóhannssonar, kennara við skólann. Þegar hafa 50 nemendur skráð sig þar í kúrsa en smíðjan er ætluð nemendum, almennungi, frumkvöðlum, fyrirtækjum og stofnunum, undir leiðsögn sérfræðinga Nýsköpunarmiðstöðvar, kennara skólans og fleiri.

Pröstur segir aðalatriðið að kynna fólki möguleika á að nýta

tölvur til að teikna hluti og búa þá síðan til. „Við erum með leysiskera, vínyskera, fræsara og þríviddarprentara og verkefnið eiga öll að enda á því að nemendur geti haldið á hlutum sem þeir hafa framleitt.“

Við opnunina var afhjúpaður minningarskjöldur um Guðmund Þór Kristjánsson, vélstjórnarkennara og frumkyðul að stofnun FabLab-smíðju á Ísafirði sem lést um aldur fram árið 2010. Smíðjan er nefnd eftir honum, Guðmundarsmiðja.

gun@frettabladid.is



ILLUGI JÖKULSSON Hann hefur sókk sérið niður í mannkynssöguna á seinni árum og hefur miklu að miðla.

Frábært tilboð!  
\*\*\*\*\*

Stökktu til

# Kanarí

15. janúar í 2 vikur

Frá kr. **89.900**

Nú bjóðum við síðustu sætin í sólna á Kanaríeyjum þann 15. janúar á frábæru tilboði. Þú bókar flugsæti og þremur dögum fyrir brottför færðu að vita hvar þú gistir.

Verð kr. **89.900**

Netverð á mann, m.v. 2 – 4 í studio / íbúð í 14 nætur.

**Heimsferðir**

Skógarhlíð 18 • sími 595 1000  
Akureyri • sími 461 1099  
www.heimsferdir.is



Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

**DRAUMARÚM**

**30-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM RÚMUM**

## TRYGGIR ÞÉR GÓÐAN SVEFN

Rafmagnsrúm  
á verði frá  
**190.049**



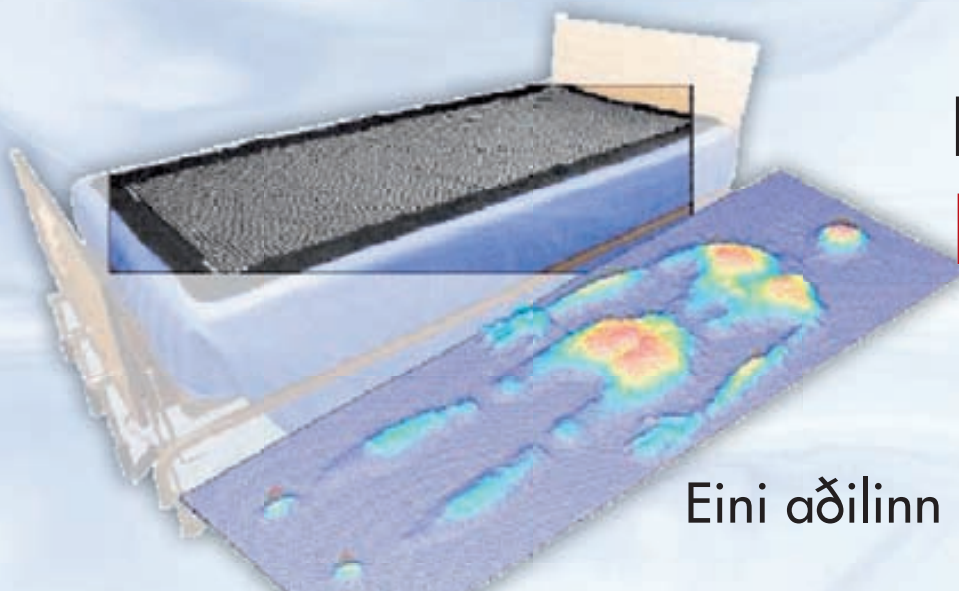
12 mánaða vaxtalaus greiðsludreifing **16.732**

Tvívreið heilsurúm á  
verði frá **129.360**



12 mánaða vaxtalaus greiðsludreifing **11.497**

**JANÚARTILBOÐ: Tökum gamla rúmið uppí nýtt!**



## FAGLEG RÁÐGJÖF OG **FRÍ LEGUGREINING**

Mesta úrval landsins af heilsudýnum.  
Heilsudýnur í öllum stærðum - úr öllum efnum.  
Eini aðilinn á Íslandi sem býður uppá legugreiningu

**Janúartilboð á arineldstæðum**  
**20-65% afsláttur**



– Mikið úrval af eldstæðum –

**ÞITT RÚM EFTIR ÞÍNUM ÞÖRFUM**

RúmGott · Smiðjuvegi 2 (við hliðina á Bónus) · Kópavogi · Sími 544 2121  
Opíð virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-16 · [www.rumgott.is](http://www.rumgott.is)



# Nicotinell með 15% afslætti í janúar

Við hlustum og ráðleggjum þér



Nicotinell



**15%**  
afsláttur af öllum  
Nicotinell vörum  
í janúar



Allar tegundir, allir styrkleikar  
og allar pakningastærðir.

#### Landsbyggðin

Glerártorg Akureyri  
Hrisalundur Akureyri  
Dalvík

#### Höfuðborgar- svæðið

Austurver  
Domus Medica  
Eiðistorg  
Fjörður  
Glæsibær  
Hamraborg  
JL-húsið  
Kringlan

Hella  
Hveragerði  
Hvolsvöllur  
Keflavík  
Selfoss  
Vestmannaeyjar  
Þorlákshöfn

**Lyf & heilsa**  
Við hlustum!

## Frá bollum til bókar

2BÆKUR ★★★★★

### Mánasöngvarinn

Margrét Örnólfsdóttir. Myndir: Signý Kolbeinsdóttir.

BJARTUR OG TULIPOP

Mánasöngvarinn eftir Margréti Örnólfsdóttur er hugljúft ævintýri um sveppasystkinin Búa og Gló sem leggja af stað í mikla ævintýraför um eyjuna sína Tulipop. Dularfullt svart blóm hefur fest rætur sínar í garði Búa og Gló hefur miklar áhyggjur af hafinu, en öldurnar rísa ekki lengur. Þegar systkinin líta upp til himna og sjá að eitt af þremur tunglum himinhvolfsins er horfið, skelfast þau mjög. Í leit sinni að tunglinu kynnast þau furðulegum figúrum og læra að meta samvinnu og vinskápu.

Eftir fyrsta lestur hélt ég að um framhaldsbók væri að ræða. Á saurblöðum eru kynntar alls konar persónur sem búa í Tulipop, en við hittum ekki þær allar í bókinni. Ég leitaði því á náðir veraldarvefsins og komst að því að vissulega er hér um mun stærri söguheim að ræða, þó að hann væri af öðru tagi en ég bjóst við. Bókin er byggð á vörurheimi sem er skapaður af Signýju Kolbeinsdóttur og Helgu Árnadóttur. Tulipop er heimur sem lifir góðu lífi hér á landi og erlendis í bollum, diskum og lyklakippum, heimur sem hingað til hefur farið algjörlega fram hjá mér þar sem ég er oftast með nefið grafið ofan í bókum og kiki mjög sjaldan í kringum mig.

Þessi uppruni söguheimsins útskýrir margar þær efasemdir sem ég hafði um bókina við lestur hennar. Myndskreytingar eru fagmannlega unnar. Litirnir eru bjartir og sterkir og myndirnar eru



einfaldar og tölvugerðar, vigurmyndir sem eru söluvænlegar í stíl sem lesendur þekkja eflaust úr teiknimyndum eins og Powerpuff Girls. Þær vörur sem hægt er að kaupa á heimasíðu Tulipop eru fallegar, en hönnun þeirra skilar sér ekki í bókarmáli.

Aðalsöguhetjurnar, sveppasystkinin Búa og Gló, eiga erfitt með að fóta sig í heimi bókanna. Þær eru með stór augu og engan munn, hönnun þeirra er stílhrein og kemur vel út á kaffibollum. En á blaðsíðum bókanna háir þetta útlit þeim. Stóru, fallegu augun eru kaldranaleg og tilfinningalaus og lesendur tengjast illa aðalsöguhetjum sem sýna engin svipbrigði, hvort sem þær eru skelfdar eða hamingjusamar.

Sagan sem Margrét hefur spunnið út frá söguheimi og sögupersónum er ljúf og ævintýraleg en textinn fær ekki að njóta sín. Uppsetning bókanna er slæm. Textinn hefur verið klipptur niður í örsmáar efnisgreinar sem er kastað á blaðsíðurnar. Leturgerð er auðlæsileg, skýrt sans serifletur, en við og við hverfur letrið inn í hjarta liti blaðsíðunnar og lesendur þurfa að þróa augun til að greina texta frá bakgrunni. Kafla-



titlar eru ólæsilegir. Einnig vantar mikið upp á að flæði myndskreytinga endurspegli söguþráðinn. Skjannahvítar opnur rjúfa hér og þar dagsbirtuna og næturrokkrið. Ég býst við því að þetta sé ekki síðasta bókin sem mun birtast um furðuverurnar í Tulipop, og vonandi mun sú næsta ná betri tókum á hönnun myndabókanna.

Brynhildur Heiðar- og Ómarsdóttir

**NIÐURSTAÐA:** Hugljúft ævintýri. Einfaldar og litríkar teikningar en bókin er illa uppsett og oft erfitt að lesa.

## Jón ræðir Hugleiki Ragnheiðar

Fjörutíu ára ferill Ragnheiðar Jónsdóttur reifaður á Kjarvalsstöðum á sunnudag.

Jón Proppé listheimspekingur ræðir við gesti um feril Ragnheiðar Jónsdóttur á Kjarvalsstöðum á sunnudag klukkan 15. Tilefnið er yfirlitssýning á verkum Ragnheiðar sem stendur nú yfir á Kjarvalsstöðum undir yfirskriftinni Hugleikir og fingraflakk.

Ragnheiður hóf feril sinn sem listmálari en varð síðar meðal frumherja í flokki þeirra sem settu grafíklistina í öndvegi í íslenskum listheimi á 8. og 9. áratug síðustu aldar. Túlkun hennar á hversdagsleikanum varð að táknmyndum samtímans, einkum á sviði kvennabaráttu. Upp úr 1990 fór Ragnheiður að einbeita sér í auknum mæli að teikningunni í listsköpun sinni.



**HUGLEIKIR OG FINGRAFLAKK** Yfirlitssýning sem spannar feril Ragnheiðar Jónsdóttur stendur yfir á Kjarvalsstöðum. Af því tilefni ætlar Jón Proppé að tala við gesti.

## HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FIMMTUDAGUR 10. JANÚAR 2013

### Sýningar

**17.00** Málverkasýning Aleksöndru Babik opnar í Eiðissskeri, sal Bókasafns Seltjarnarness. Sýningin ber heitið Lífið er list.

### Sýningarspjall

**20.00** Íris Ólöf Sigurjónsdóttir verður í listamannspjalli í Flóru, Hafnarstræti 90 á Akureyri. Spjallið er í tengslum við sýningu hennar í safninu, Drósir og draumar, sem lýkur næstkomandi laugardag.

### Tónlist

**20.00** Sunnlensku hljómsveitirnar Aragrúi og Glundroði stíga á svið á fyrsta fimmtudagsforleik ársins í Hinu Húsinu. Aldurstakmark er 16 ára og aðgangur er ókeypis.

**21.00** Sara Blandon, Magnús R. Einarsson og Eðvarð Lárusson flytja jazz, blues, country og geimveruþopp í nýjum búningum á Café Rosenberg. Aðgangseyrir er kr. 1.500.

Upplýsingar um viðburði sendist á [hvar@frettabladid.is](mailto:hvar@frettabladid.is)



# ALLT Á AÐ SELJAST

LAGERHREINSUN

# LAGER- HREINSUN!

4.-19. JANÚAR 2013

## BYKO

BÚÐU BETUR. BORGADU MINNA.



**ÞÚ SPARAR  
46.589 KR.**

Vnr. 50030005  
SIAL hitablasari, 28kW,  
gengur fyrir steinolíu.  
**19.900** kr.  
FULLT VERÐ: 66.489 kr.

**ÞÚ SPARAR  
1.500 KR.**

Vnr. 52237224-5  
RONDA loftljós, 30  
cm, svart eða hvítt,  
E27, 60W.

**3.990** kr.  
FULLT VERÐ: 5.490 kr.



**ÞÚ SPARAR  
3.000 KR.**

Vnr. 74800300  
EINHELL föndurfræsir  
BT-MG 135. 217 stk.  
aukahlutasett fylgir með.

**6.690** kr.  
FULLT VERÐ: 9.690 kr.



**ÞÚ SPARAR  
2.000 KR.**

Vnr. 15328667  
GROHE TEMPESTA  
MONO sturtusett.

**5.990** kr.  
FULLT VERÐ: 7.990 kr.



**ÞÚ SPARAR  
8.201 KR.**

Vnr. 15529951  
Handklæðaðaofn með  
slá, 50x94 cm.  
**12.490** kr.  
FULLT VERÐ: 20.691 kr.



**ÞÚ SPARAR  
1.000 KR.**

Vnr. 33730227  
CLIMATE skrúfutaska,  
270 stk.

**2.990** kr.  
FULLT VERÐ: 3.990 kr.



**ÞÚ SPARAR  
229 KR.**

Vnr. 45273036  
Forstofuherðatré  
með slá.

**390** kr.  
FULLT VERÐ: 619 kr.



**ÞÚ SPARAR  
1.000 KR.**

Vnr. 68546038  
ELLIX topplykiasett,  
3/8", 36 stk.

**1.190** kr.  
FULLT VERÐ: 2.190 kr.



**ÞÚ SPARAR  
1.098 KR./M²**

Vnr. 0113538  
STONE OAK  
plastparket,  
194x1286 mm.

**1.790** kr./m²  
FULLT VERÐ: 2.888 kr./m²



Vnr. 100182974-5  
Plastglas, 0,21 eða  
0,35 l, 4 litir.  
**29** kr./stk.  
FULLT VERÐ: 49 kr./stk.



**ÞÚ SPARAR  
20 KR.**



## TÓNINN GEFINN

Trausti Júlíusson

# Nýr kóngur frá Compton



Ein af þeim plötum sem lentu ofarlega á listum yfir bestu plötur ársins 2012 er Good Kid M.A.A.D. City með rapparanum Kendrick Lamar. Platan kom út seint í október en fékk strax mikla athygli og frábæra dóma (m.a. 9,5/10 hjá Pitchfork). Þegar upp var staðið lenti hún í öðru sæti í samantekt vefsíðunnar albumoftheyear.org sem safnar saman árslistum tónlistarmiðla og býr svo til einn meðaltalslista. Aðeins platan Channel Orange með Frank Ocean er fyrir ofan hana.

Og hver er svo þessi Kendrick? Kendrick Lamar Duckworth er hiphop-tónlistarmaður frá Los Angeles, fæddur 17. júní 1987. Hann er meðlimur í rapparhópnum Black Hippy ásamt Jay Rock, Ab-Soul og Schoolboy Q, en sá síðastnefndi gaf út fina plötu í upphafi árs 2012, Habits & Contradictions. Good Kid M.A.A.D. City er önnur plata Kendrick en sú fyrsta, Section 80, kom út í júlí 2011. Áður hafði Kendrick sent frá sér fimm mixteip sem vöktu athygli á honum og það sjötta, Compton State of Mind, kom út í fyrrasumar.

Kendrick er frá því alræmda hverfi Compton, sem N.W.A. gerði ódauðlegt á plötunni Straight Outta Compton. Gamla vesturstrandar-bófarappið er í bakgrunni á Good Kid M.A.A.D. City og sjálfur Dr. Dre tók þátt í gerð hennar og brúar þannig bilið á milli kynslóðanna. Í forgrunni er upp-vaxtarsaga Kendrick. Á framhlið er mynd af honum barnungum, sitjandi á hné frænda síns. Textarnir rekja sögu rapparans á mismunandi skeiðum ævinnar, enda hefur platan undirtitilinn „stuttmynd eftir Kendrick Lamar“.

Good Kid M.A.A.D. City er flott plata. Kendrick er sleipur textasmiður og góður rappari og hann hefur greinilega hæfileika til þess að búa til flotta heildarmynd úr efninu sínu. Eg veit ekki hvort þetta er næstbesta plata ársins en þetta er allavega mjög fersk og flott rappplata.

## Í spilaranum



Dimma Myrkraverk  
Gímaldin & Eva Hauksdóttir Evulög  
Ýmsir Helga 2 (safnplata frá Möller)

# Allt að 60% afsláttur

Úlpur allt að 50% afsláttur  
Krakkaúlpur 40% afsláttur  
Útivistarjakkar allt að 60% afsláttur  
og fleira og fleira...

Ekki missa af þessu  
Takmarkað magn!

**ALPARNIR**  
HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA

Faxafeni 8 • 108 Reykjavík • sími 534 2727 • e-mail: alparnir@alparnir.is • www.alparnir.is



NICK CAVE

KAREN O. ÚR YEAH  
YEAH YEAHS

JOHN GRANT

# Mest spennandi 2013

Nick Cave, Queens of the Stone Age og Yeah Yeah Yeahs gefa út nýjar plötur.

Margar áhugaverðar plötur eru væntanlegar utan úr heimi árið 2013 sem tónlistaráhugamenn hljóta að vera spennir fyrir.

Els, hugarfóstur Marks Everett, sendir frá sér Wonderful Glorious hinn 5. febrúar. Það verður tíunda hljóðversplata sveitarinnar, en sú fyrsta, Beautiful Freak, kom út 1996 og vakti mikla athygli. Fimmtánda hljóðversplata Nick Cave and the Bad Seeds nefnist Push the Sky Away og kemur út 18. febrúar. Hún er sú fyrsta án stofnmeðlimsins Mick Harvey sem yfirgaf bandið fyrir þremur árum. Rappáhugamenn geta fagnað fimmtu hljóðversplötu 50 Cent. Hún nefnist Street King Immortal og kemur út núna í febrúar. Einnig gefur vinur hans Eminem út nýja plötu, þá fyrstu í þrjú ár.

Hinn mikli Íslandsvinur John Grant sendir frá sér sína aðra plötu 11. mars. Hún nefnist Pale Green Ghosts og fylgir eftir Queen of Denmark frá 2010 sem gagnrýnendur hrifust mikið af. Sinéad O'Connor er gestasöngvari á plötunni, sem var tekin upp hér á landi með hjálp Bigga Veiru úr GusGus.

Sama dag gefur David Bowie

út sína fyrstu plötu í áratug, The Next Day, og verður forvitnilegt að heyra hvað hin 66 ára goðsögn hefur fram að færa.

Sænska elektródúíð The Knife gefur út Shaking the Habitual 9. apríl. Síðasta plata sveitarinnar, Silent Shout, kom út 2006 við mjög góðar undirtektir gagnrýnenda en síðan þá hefur lítið spurst til systkinanna

Karin Dreijer Andersson og Olof Dreijer.

Rokkarar fá eitthvað fyrir sinn snúd á árinu því Queens of the Stone Age og Yeah Yeah Yeahs gefa báðar út nýtt efni í vor. Plata Queens of the Stone Age verður sú fyrsta frá sveitinni í sex ár, síðan Era Vulgaris kom út 2007, og í þetta sinn situr Dave Grohl aftur við trommusettið, sem hljóta að teljast góð tíðindi. Söngkonan Karen O og félagar í Yeah Yeah Yeahs gefa út sína fjórðu plötu.

Sú síðasta, It's Blitz, kom út 2009 og þótti vel heppnuð.

Í poppdívudeildinni er nýtt efni væntanlegt einhvern tímann á árinu bæði frá Lady Gaga og Beyoncé. Plata hinnar fyrrnefndu kallast Artpop en nafn er ekki komið á útgáfu Beyoncé. Orðrómur er einnig uppi um að þær Katy Perry og Nicki Minaj séu með eitthvað nýtt í pokahorninu.

Þá eru The Strokes, Pearl Jam, U2 og Beck að taka upp nýtt efni en óvíst er hvort það lítur dagsins ljós á þessu ári. freyr@frettabladid.is



JOSH HOMME  
ÚR QUEENS OF  
THE STONE AGE

3.1.2013 → 9.1.2013



## LAGALISTINN

Sæti	Flytjandi	Lag
▶ 1	Retro Stefson	Julia
▲ 2	Blaz Roca / Ásgeir Trausti	Hvítir skór
▼ 3	Labrinth / Emeli Sandé	Beneath You're Beautiful
▲ 4	Valdimar	Yfir borgina
▼ 5	Jónas Sigurðsson	Hafið er svart
▲ 6	Ásgeir Trausti	Nýfallið regn
▲ 7	Moses Hightower	Háa C
▼ 8	Bruno Mars	Locked Out of Heaven
▲ 9	Rihanna	Diamonds
▼ 10	Ed Sheeran	Give Me Love

## TÓNLISTINN

Sæti	Flytjandi	Plata
▶ 1	Retro Stefson	Retro Stefson
▲ 2	Valdimar	Um stund
▲ 3	Moses Hightower	Önnur Mósebók
▶ 4	Sig. Guðm. & Memfism.	Okkar menn í Havana
▼ 5	Hjaltalín	Enter 4
▼ 6	Jónas Sigurðsson	Par sem himin ber við haf
▲ 7	Of Monsters And Men	My Head Is an Animal
▲ 8	Ásgeir Trausti	Dýrð í dauðabögn
▼ 9	Megas	Megas raular lögin sín
▲ 10	Steindór A. & Hilmar Örn Stafnbúi	

Skýringar ▶ Stendur í stað síðan í síðustu viku ▼ Fellur um sæti síðan í síðustu viku ▲ Hækkar á lista síðan í síðustu viku ★ Nýtt á lista Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljóðplötuframleiðenda. Listarnir eru birtir í heild sinni á Vísir.is

Þátttakendur í Lagalistanum Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2, K100,5, tonlist.is. Verslanir í Tónlistanum Skífan, Hagkaup, Penninn/Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa plötubúð, Elko, tonlist.is.

# Notaðir bílar. Mikið úrval.

# Nýttu tækifærið

## Komdu núna og gerðu góð kaup

Hagstæð fjármögnun  
Settu gamla bílinn uppí

Dæmi um úrvalið sem er í boði:



Tilboðsverð 2.490.000 kr.

**Mazda3 Advance skrd. 6/2012**  
1,6 bensín beinskíptur  
AGB18. Ekinn 29.000 km.  
Verð áður 2.660.000 kr.  
Afsláttur 170.000 kr.



Tilboðsverð 3.690.000 kr.

**Mazda6 Premium skrd. 4/2012**  
2,0 bensín sjálfskíptur  
LHP94. Ekinn 25.000 km.  
Verð áður 3.950.000 kr.  
Afsláttur 260.000 kr.



Tilboðsverð 1.790.000 kr.

**Ford Focus Trend skrd. 7/2010**  
1,6 bensín beinskíptur  
NRY07. Ekinn 64.000 km.  
Verð áður 2.090.000 kr.  
Afsláttur 300.000 kr.



Tilboðsverð 3.390.000 kr.

**Ford Mondeo Trend skrd. 6/2011**  
2,0 dísil sjálfskíptur  
VXM01. Ekinn 40.000 km.  
Verð áður 3.630.000 kr.  
Afsláttur 240.000 kr.



Tilboðsverð 3.490.000 kr.

**Ford Focus Titanium skrd. 4/2012**  
2,0 dísil sjálfskíptur  
GPF95. Ekinn 29.000 km.  
Verð áður 3.750.000 kr.  
Afsláttur 260.000 kr.



Tilboðsverð 1.850.000 kr.

**Ford Fiesta Trend skrd. 5/2011**  
1,4 bensín sjálfskíptur  
FBY21. Ekinn 56.000 km.  
Verð áður 1.990.000 kr.  
Afsláttur 140.000 kr.



Tilboðsverð 4.290.000 kr.

**Ford Escape Limited AWD skrd. 7/2011**  
2,5 bensín sjálfskíptur  
UZT34. Ekinn 58.000 km.  
Verð áður 4.790.000 kr.  
Afsláttur 500.000 kr.



Tilboðsverð 4.090.000 kr.

**Ford Kuga Trend AWD skrd. 6/2011**  
2,0 dísil sjálfskíptur  
ZDS55. Ekinn 54.000 km.  
Verð áður 4.450.000 kr.  
Afsláttur 360.000 kr.



Tilboðsverð 3.450.000 kr.

**Ford Expedition Limited 4x4 skrd. 7/2007**  
5,4 bensín sjálfskíptur  
ME357. Ekinn 114.000 km.  
Verð áður 3.780.000 kr.  
Afsláttur 330.000 kr.

Skoðaðu fleiri dæmi á [notadir.brimborg.is](http://notadir.brimborg.is)

Brimborg sér um söluna fyrir Thrifty bílaleigu

3 sýningarvæði Brimborgar: Bíldshöfða 6 og 8, Reykjavík og Tryggvabraut 5, Akureyri  
Sími 515 7000 | [notadir.brimborg.is](http://notadir.brimborg.is)

Komdu í Brimborg:  
Opíð 9-17 virka daga  
og 12-16 laugardaga

**Thrifty**  
Car Rental

## Gordon-Levitt bætist við leikarahópinn

Joseph Gordon-Levitt leikur í framhaldi Sin City.

Leikarinn Joseph Gordon-Levitt hefur bæst við leikarahóp framhaldsmýndar Sin City, A Dame to Kill For. Myndin er í leikstjórn Roberts Rodriguez og Franks Miller og mun skarta stjórnnum á borð við Jessicu Alba, Jamie Chung, Alexu Vega, Rosario Dawson, Jamie King, Mickey Rourke, Clive Owen og Bruce Willis í aðalhlutverkum.

Samkvæmt heimildum Hitfix mun Gordon-Levitt leika Johnny, persónu sem birtist ekki í bókunum heldur var sköpuð sérstaklega fyrir kvikmyndina. Upphaflega stóð til að Johnny Depp tæki að sér hlutverkið en Rodriguez kveðst ánægður með að hafa fengið Gordon-Levitt til liðs við sig.

„Ég var mjög hrifinn af því hvernig tæknibrellur voru notaðar í fyrri myndinni, ekki til þess að láta óekta hluti líta út fyrir að vera raunverulega



**BÆTTIST VIÐ** Joseph Gordon-Levitt bætist við leikarahóp framhaldsmýndar Sin City.

NORDICPHOTOS/GETTY

heldur til að skapa einstaka veröld sem er óháð raunveruleikanum,“ sagði Gordon-Levitt um A Dame to Kill For.



**LOFORÐ** Amour segir frá hjónunum Georges og Anne. Anne veikist og Georges vill ekki svíkja loforð sem hann gaf henni og sinnir henni því sjálfur.

## Loforð til eiginkonu sem ekki má svíkja

Kvikmyndin Amour verður frumsýnd annað kvöld. Hún segir frá Georges, sem þarf að endurmeta framtíð sína þegar eiginkona hans veikist mjög alvarlega.

Kvikmyndin Amour segir frá hjónunum Georges og Anne. Þau eru fyrrverandi píanókenningar sem hafa sest í helgan stein. Einn dag veikist Anne og í ljós kemur að hún þarf að gangast undir aðgerð eigi hún að ná bata. Aðgerðin heppnast þó ekki sem skyldi og er Anne bundin við hjólastól eftir hana. Hún fær eiginmann sinn til að lofa sér því að senda hana hvorki á elliheimili né aftur á spítala og verður Georges við bón hennar. Heilsu Anne hrakar þó enn frekar þegar hún fær heilablóðfall og neyðist Georges að takast á við gjörbreyttar aðstæður endurmeta framtíð þeirra beggja. Dóttir þeirra hjóna, Eva, sem búsett er erlendis, kemur heim og reynir að sannfæra föður sinn um að senda Anne á elliheimili þar sem hún fengi þá aðstoð sem hún þarfnast. Georges neitar að verða við þeirri ósk því þá yrði hann svíkja loforðið sem hann hafði gefið eiginkonu sinni.

Amour hlaut Gullpálmann á kvikmyndahátíðinni í Cannes í fyrra auk þess sem hún hlaut Evrópsku kvikmyndaverðlaunin

### Tengdir fjölskylduböndum

Kvikmyndirnar Amour og The Intouchables eru framlög Austurríkis og Frakklands til Óskarsverðlaunanna í ár. Aðalleikarar myndanna, Jean-Louis Trintignant og François Cluzet, eru tengdir fjölskylduböndum. Cluzet á soninn Paul með Marie Trintignant, dóttur Jean-Louis. Marie var þekkt leikkona og leikstjóri en lést eftir að kærasti hennar, franskur söngvarinn Bertrand Cantat, hafði barið hana ítrekað í höfuðið eftir rifrildi.



í flokkunum besti leikur í aðalhlutverki karla, besti leikur í aðalhlutverki kvenna, besta leikstjórn og besta mynd ársins. Myndin er einnig framlag Austurríkis til Óskarsverðlaunanna í flokknum besta erlenda mynd ársins, en tilnefningarnar verða kunngerðar í dag.

Með aðalhlutverk fara Jean-Louis Trintignant og Emmanuelle Riva og með hlutverk Evu fer Isabelle Huppert. Leikstjóri og

handritshöfundur myndarinnar er hinn þýsk-austurríski Michael Haneke og er sagan byggð á atviki sem átti sér stað í fjölskyldu Haneke.

Myndin hefur fengið frábæra dóma víðast hvar og á vefsíðunni Imdb.com hlýtur hún 8.1 í einkunn. Á kvikmyndavefsíðunni Rottentomatoes.com hlýtur hún 92 prósent frá gagnrýndum og 87 prósent frá áhorfendum.



**ÓVINSÆL** The Twilight Saga: Breaking Dawn Part II er tilnefnd til 11 Razzie-verðlauna.

## Verstu myndir ársins

Breaking Dawn fær flestar Razzie-tilnefningar í ár.

Kvikmyndin The Twilight Saga: Breaking Dawn Part II hlaut flestar tilnefningar til Razzie-verðlaunanna í ár. Razzie-verðlaunin eru veitt árlega fyrir verstu kvikmyndir ársins.

The Twilight Saga: Breaking Dawn Part II hlaut alls ellefu tilnefningar, þar á meðal í flokkunum versta kvikmyndin, versta leikstjórn, versti leikur í aðalhlutverki

karla, versti leikur í aðalhlutverki kvenna og að auki tvær tilnefningar í flokknum versta parið á hvíta tjaldinu. Sú kvikmynd sem kemst næst The Twilight Saga: Breaking Dawn Part II í fjölda tilnefninga er gamanmyndin That's My Boy með Adam Sandler í aðalhlutverki með átta tilnefningar. Spennumyndin Battleship hlaut sjö tilnefningar alls.

## Jólin í geymsluna



Gerð 002 með hjólum  
52 lítra 58x42x34cm **2.075,-**  
Gerð 003 með hjólum  
28 lítra 49x36x28cm **1.250,-**



Gerð B002 með hjólum 46 lítra 55,5x40,5x33cm **1.890,-**  
Gerð B003 með hjólum 28 lítra 49x36x28cm **1.390,-**



Gerð 8858 með hjólum 35 lítra  
80x39,5x16cm **1.890,-**



Engar skrufur GÆÐAHILLUR  
MARC-LE01 Leo hillueining, 75x30x135cm, 4 hillur **5.290,-**  
MARC-LE05 Leo hillueining, 100x30x185cm, 5 hillur **6.990,-**

Kletthálsi Rvk Akureyri Reykjanesbæ Vestmannaeyjum



**MURBUDIN**

– Afslátt eða gott verð? –

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

## Fyrrverandi hermenn fylla bíóhúsin

Tom Cruise og Joaquin Phoenix fara með aðalhlutverkin í myndum helgarinnar.

Joaquin Phoenix leikur uppgjafahermanninn Freddie Quell í myndinni The Master sem gerist á eftirstrísárunum í Bandaríkjunum. Þegar Freddie snýr heim úr seinni heimsstyrjöldinni þarf hann að kljást við breytt líf sitt og samfélag en tekst það ekkert alltof vel, enda með fjölda vandamála á bakinu. Hann hittir Lancaster Dodd, leiðtoga hreyfingar sem nefnist Málstaðurinn og er fljótlega orðinn að hans hægri hönd. Þar sem hann á erfitt með að hemja skap sitt, drykkju og kynlífsfíkn lendir Freddie í alls kyns útistöðum við meðlimi Málstaðsins með misalvarlegum afleiðingum. Það er Philip Seymour Hoffman sem leikur leiðtoga Dodd og Amy Adams fer með hlutverk eiginkonu hans.

Önnur mynd sem er frumsýnd um helgina fjallar einnig um fyrrverandi hermenn, herlögglummann nánar tiltekið. Sú mynd er byggð á bókum breska rithöfundarins Lee Child um Jack Reacher, en myndin heitir einmitt eftir aðalsögupersónunni sem er leikin af Tom Cruise. Alls skrifaði Child sautján bækur um hörkutólið og er myndin aðallega byggð á bókinni One Shot. Reacher er alltaf mikið í mun að réttlætið nái fram að ganga og leggur sig í líma við að láta það gerast. Þegar maður að nafni James Barr er handtekinn og grunaður um að hafa drepið fimm manns heimtar hann því að fá Reacher til að rannsaka málið, vitandi að hann mun komast að sannleikanum. Reacher tekst því á við málið og er ekki lengi að sjá að þar er ekki allt eins og á að vera.



**FARA FYRIR MÁLSTAÐNUM** Þeir Joaquin Phoenix og Philip Seymour Hoffman fara með aðalhlutverkin í myndinni The Master. Hoffman leikur þar leiðtoga hreyfingarinnar Málstaðsins sem persóna Phoenix kemst í kynni við.



**5 ÁRA  
AFMÆLI!**



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

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



**ÓSKUM FJÖLSKYLDUM GLÆDILEGRA JÓLA & ÞÖKKUM DANSGLEÐINA Á LIÐNUM ÁRUM!**



DANSGLEÐI með:

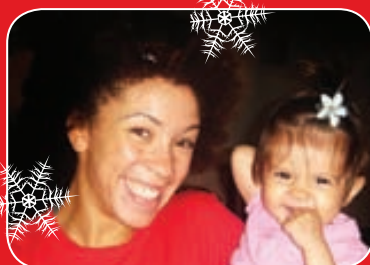
**REYKJAVÍK  
(PRÓTTUR)**

**GARÐABÆR  
(ÁSGARÐUR)**



**KÓPAVOGUR  
(HK, DIGRANESI)**

**HAFNARFJÖRÐUR  
(FH, KAPLAKRIKA)**



Danslið þáttanna kemur sérstaklega á vegum:



**FORSKRÁNING HAFIN Á VORÖNN!  
TRYGGÐU ÞÉR PLÁSS Á [dancecenter.is](http://dancecenter.is)**

Nánari upplýsingar fást á [dancecenter.is](http://dancecenter.is) og á facebookgrúbbu DanceCenter RVK. Einnig er hægt að senda tölvupóst á [dancecenter@dancecenter.is](mailto:dancecenter@dancecenter.is) eða hringja í síma 777 3658 hjá DanceCenter Reykjavík.

[www.dancecenter.is](http://www.dancecenter.is)

# Víðar og þægilegar flíkur áfram vinsælar

Hönnuðir hafa sent frá sér millilínur fyrir haustið. Tíundi áratugurinn áberandi.

Fjöldi hönnuða er farinn að hanna millilínur á milli hinna hefðbundnu vor- og haustlína. Pre-fall-línurnar, sem eru forlínur fyrir haustið, hafa verið að birtast á netinu hægt og rólega síðustu daga. Líkt og venja er þykja þær misgóðar en lína Philips Lim þykir með eindæmum vel heppnuð. Margar línurnar eiga það sameiginlegt að minna svolítið á stílinn sem einkenndi tíunda áratug síðustu aldar og auðsætt er að víðar og þægilegar flíkur verða áfram í tísku.



**ALEXANDER WANG** Grátt, hvítt og svart var allsráðandi hjá Alexander Wang.



**MISSONI** Ítalska tískuhúsið sýndi klassískan fatnað.



**CRISTOPHER KANE** Flott hönnun frá Kane. Hlébarðamynstur var áberandi í hans línu.



**GIVENCHY** Tískuhúsið sýndi pils og kjóla yfir dragtarbuxur.



**CELINE** Línan frá Celine er í miklu dálæti hjá tískubloggurum víða um heim.



**ACNE** Svenska tískumerkið heldur áfram með sína framúrsteffulegu hönnun.



**PHILLIP LIM** Pre-Fall-lína hans fór sem eldur um sínu um netið. Hún þótti einstaklega smekkleig og flott.

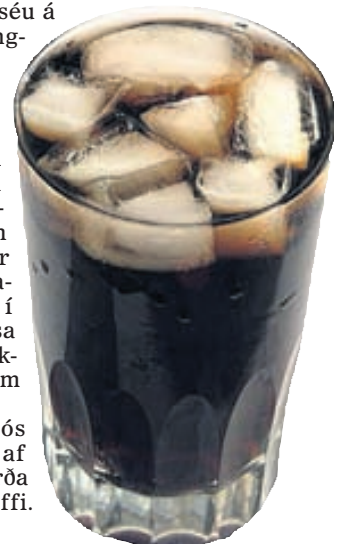
## Punglyndisvaldandi megrunardrykkir

Hitaeningalausir drykkir geta valdið vanda.

Ný rannsókn hefur leitt í ljós að tengsl séu á milli drykkja sem eru lausir við hitaeningar og þunglyndis.

Yfir 263.900 einstaklingar í Bandaríkjunum á aldrinum 50 til 71 tóku þátt í rannsókninni og hefur hún staðið yfir frá árinu 1995. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar voru þeir sem drukku fleiri en fjórar gosdósir á dag 30% líklegri til að vera þunglyndir en þeir sem drukku ekkert gos. Þar af voru þeir sem drukku svokallað diet-gos, eða hitaeningalaust gos, 31% líklegri en hinir í hópnum. Þeir sem drekka hitaeningalusa ávaxtadrykki í miklu magni voru 51% líklegri til að vera með þunglyndi en þeir sem drukku enga slíka drykki.

Á hinn bóginn leiddi rannsóknin í ljós að þeir sem drukku meira en fjóra bolla af kaffi daglega voru 10% ólíklegri til að verða þunglyndir en þeir sem drukku ekkert kaffi.



**FULLNÆGINGUM LÍKT VIÐ FLUGELDA** Góðri fullnægingu er gjarnan líkt við flugelda sem springa hátt á himni. Þó að fullnægingin láti á sér standa þýðir ekki að allt sé mislukkað, þá á að reyna aftur.

NORDICPHOTOS/GETTY

## Rakettfullnæging

? Ég hef verið að þæla í fullnægingarsvekkelsi. Þetta svekkelsi lýsir sér einna helst í vanupplifan í kynlífi og daufrí fullnægingu sem varla skarar fram úr hrolli sökum kulda. Kynlífið var kannski frábært, það vantaði bara punktinn yfir i-ið og svo loksins, eftir að hafa skipt ítrekað um stellingu þar til þeirri réttu er náð og allar hendur og tungur eru á sínum stað og hún er alveg að koma, bara rétt ókomin, þá loksins kemur hún. Eða var það? Var þessi létti hrollur fullnægingin að loknu tólf mínútna þúli?

**SVAR** Stundum veldur fullnægingin vonbrigðum, það er bara þannig (svo við tölum nú ekki um skiptin þar sem hún lætur á sér standa og kemur ekki). Það er oft erfitt að útskýra hvern konar upplifun fullnæging er fyrir öðrum því þetta er einstaklingsbundin tilfinning. Vissulega getum við talað um sæluhroll, krampakennda samdrætti í líkamnum, vellíðan, bros á vör, losun spennu, svita, klórfar á baki og þar fram eftir götunum. Þegar lýsingin á að vera sérlega myndræn er oft en ekki vísað til flugelda. Stórra, tignarlegra og litríkra flugelda sem springa í allar áttir og það er engu líkara en hausinn á þeim fullnægða ætli að þjóta upp í loft með flugeldunum, svo magnaður er þessi hápunktur kynlífsins. Ég er ekki frá því að þetta gefi nokkuð skakka mynd af fullnægingunni sjálfri. Nú hef ég lifað mörg áramótin og tilheyrri frekar sprenjugaðri fjölskyldu.

Það bregst ekki að í hverjum flugeldapakka leynast nokkrir sem valda vonbrigðum. Þeir lögðu af stað litríkir og háværir en hurfu svo út í myrkrið á meðan við biðum enn eftir tignarlegru sprengingu. En svo má ekki gleyma þessum litlu sem enginn tekur eftir þegar fara í loftið en enda svo í fallegu gullregni sem lýsir upp allt hverfið.

Það gleymist stundum að tala um fullnæginguna út frá öllum blæbrigðum hennar. Það er betra að hafa raunhæfar væntingar til kynlífs, sér í lagi á tímum samstilltrar fullnægingar þar sem leggöngin eru spiluð eftir nótum tónlistarkennarans. Stundum lendir maður á tívoliðabombu og stundum bara á ýlu. Það þýðir samt ekki að allt sé fyrir bí því það má alltaf kynda upp aftur og vona að næsta fullnæging valdi litríkri sprengingu. Fullnægingin er aðeins eitt augnablik í unaðinum og alls ekki það mikilvægaasta og reynum að gleyma því ekki. Þó að fullnæging láti á sér standa þarf ekki að vera að mojunu sé tapað, þú bara reynir aftur síðar og manst að hausinn þarf líka að vera í stuði. Ég þakka þér lesturinn á liðnu ári og vona að þú bjóðir nýtt ár velkomið með pompi og prakt.

### KYNLÍF TAKTU ÞÁTT!

Sendu Sigu Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.

kynlif@frettabladid.is



# RÝMINGARSALA!

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

35-70%  
verðlækkun

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

OPIÐ FRÁ 13-18

Misstu ekki af þessu frábæra tækifæri.

**Flísa & Bað**  
MARKAÐURINN

Bæjarlind 6, Kópavogi

Útlitsgallaðar flísar og restar = mikil verðlækkun

# DANS STUDIO WORLD CLASS

## VORÖNN HEFST 14. JANÚAR

LAUGAR / MOSFELLSBÆR / SELTJARNARNES / SPÖNGIN / ÖGURHVARF



Dans fyrir alla aldurshópa:

Grunnflokkar: 4-6 ára, 7-9 ára og 10-12 ára

Framhaldsflokkar: 13-15 ára, 16-19 ára og 20 plús



Dansnám hjá skólanum er mjög vandað og markvisst.  
Boðið er upp á fjölbreytta dansstíla sem eykur fjölhæfni nemenda.

12 vikna námskeið, verð er 25.900 kr.

FRÍTT líkamsræktarkort fylgir fyrir nemendur 15. ára og eldri



Skráning er hafin á [www.worldclass.is](http://www.worldclass.is) og í s. 553 0000.  
Allar nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu og á facebook síðu skólans.



## BORGARLEIKHÚSIÐ 18. MARS

Skólinn er orðinn þekktur fyrir glæsilegar nemendasýningar sínar.

Sýningin í ár ber heitið Ísland.





**48 tónlistaratriði**  
**2 dagar**  
**1 tónlistarhús**

**Harpa**  
**15.-16. febrúar**

Upplýsingar

[sonarreykjavik.com](http://sonarreykjavik.com) | [facebook.com/SonarReykjavik](https://facebook.com/SonarReykjavik)

Miðasala

[www.midi.is](http://www.midi.is) | [www.harpa.is](http://www.harpa.is)  
Takmarkað magn miða eftir.

# Dagskrá Sónar Reykjavík

## Silfurberg

Föstudagur 15.febrúar

19:00 Pedro Pilatus (IS)  
20:30 Sísý Ey (IS)  
21:30 Thugfucker (US)  
23:00 Modeselektor (DE)  
00:15 Simian Mobile Disco (UK)  
01:45 GusGus (IS)

Laugardagur 16.febrúar

18:00 Terrordisco (IS)  
19:00 Samaris (IS)  
20:00 DJ Andrés (IS)  
21:00 James Blake (UK)  
22:00 Gluteus Maximus (IS)  
23:00 Squarepusher (UK)  
00:00 John Talabot (ES)  
01:30 Tale Of Us (IT)

## Norðurljós

Föstudagur 15.febrúar

18:30 Paul Corley (US)  
19:00 Valgeir Sigurðsson (IS)  
20:00 Ghostigital (IS)  
21:00 DJs With Bad Haircuts (DE)  
22:00 Diamond Version (DE)  
23:00 Kasper Bjørke (DK)  
00:30 Retro Stefson (IS)  
01:30 Axel Boman (SE)

Laugardagur 16.febrúar

18:30 Ólafur Arnalds (IS)  
19:30 Alva Noto & Ryuichi Sakamoto (JP)  
20:30 Óli Ofur (IS)  
22:00 Ásgeir Trausti (IS)  
23:00 Human Woman (IS)  
00:00 Mugison (IS)  
01:00 TBA / Tilkynnt síðar

Hitaðu upp fyrir  
Sónar hátíðina  
13.-14. febrúar  
á eftirtöldum  
stöðum:

Harlem  
Kaffibarinn  
Kaffi Reykjavík  
Kex (+16.feb.)  
Volta

Armbönd veita  
forgang fram  
fyrir röð.

## Flói

Föstudagur 15.febrúar

20:00 Jack Magnet (IS)  
21:00 Sóley (IS)  
22:00 Yagya (IS)  
23:00 Bloodgroup (IS)  
00:00 Oculus (IS)

Laugardagur 16.febrúar

20:00 Úlfur (IS)  
21:00 Kippi Kaninus (IS)  
22:00 Sin Fang (IS)  
23:00 Hermigervill (IS)  
00:00 Captain Fufanu (IS)

## Bílakjallari

Föstudagur 15.febrúar

21:00 Bensol (IS)  
22:00 CasaNova (IS)  
23:00 Skeng (IS)  
00:00 Martin Kling (SE)  
01:30 James Blake Dj set (UK)

Laugardagur 16.febrúar

21:00 Dj Yamaho  
22:30 Kalli & Ewok (IS)  
23:30 Dasha Rush (RU)  
01:00 Pachanga Boys (DE/MX)  
03:00 Reykjavik All Stars (IS)

## Sónar Bíó

Á meðan Sónar Reykjavík fer fram mun Kaldalón salur í Hörpu breytast í kvikmyndasal fyrir gesti hátíðarinnar. Popp, Pepsi og frábærar tónlistartengdar heimildamyndir.

Meðal mynda sem stefnt er á að sýna eru:

Making Contact - Richie Hawtin  
LCD Soundsystem  
Berlin Calling  
Stop Making Sense - Talking Heads  
Fearless Freaks - Flaming Lips

**SMÁRABÍÓ**  
FRÁ LEIKSTJÓRA 'LOD OF THE RINGS'  
**THE HOBBIT**  
STÓRMÝNDIN SEM ALLIR HAFA BEDIÐ EFTIR

**HÁSKÓLABÍÓ**  
LIFE OF PI  
FRÁ ÓSKARSVERÐLAUNAHAFANUM ANG LEE

**HVÍTI KÓALABJÖRNINN**

**CLOUD ATLAS**

SMÁRABÍÓ	GLERAUGU SELD SÉR	A 5%	HÁSKÓLABÍÓ	NÁNAR Á MIÐLIS	A 5%
HVÍTI KÓALABJÖRNINN KL. 4 - 6	L		HVÍTI KÓALABJÖRNINN KL. 6	L	
THE HOBBIT 3D KL. 4.30 - 8	12		THE HOBBIT 3D KL. 5.40 - 9	12	
THE HOBBIT 3D LÚXUS KL. 4.30 - 8	12		LIFE OF PI 3D KL. 6 - 9	10	
LIFE OF PI 3D KL. 5.15 - 8 - 10.45	10		CLOUD ATLAS KL. 5.30 - 9 SÍÐUSTU SÝNINGAR	16	
LIFE OF PI KL. 8 - 10.45	10				
GOÐSAGNIRNAR FIMM KL. 3.40 - 5.50	7				

**GLEÐILEG NÝTT BÍÓÁR 2013**



**EFNILEGAR**  
Systratríóð er líklegast til að slá í gegn á árinu að mati BBC.  
NORDICPHOTOS/GETTY

# Haim líkleg til að slá í gegn 2013

Systratríóð frá Kaliforníu efst í vali BBC. Hefur verið líkt við Fleetwood Mac.

Systratríóð Haim frá Kaliforníu, sem hefur verið líkt við hljómsveitina Fleetwood Mac, varð efst í vali BBC á þeim flytjanda sem er líklegastur til að slá í gegn árið 2013. Alls tóku 213 gagnrýnendur og fleira fólk úr brekka tónlistarbransanum þátt í valinu.

„Haim hefur mikla ástríðu fyrir tónlist og það skín í gegn í lögnum,“ sagði Huw Stephens, útvarpsmaður á BBC. „Þær eru frábærir tónlistarmenn sem kunna að semja melóðir.“

Systurnar hafa þegar hitað upp fyrir bresku

böndin Florence and the Machine og Mumford and Sons. Þær Este, Danielle og Alana Haim eru á aldrinum 21 til 26 ára og hafa spilað tónlist frá unga aldri. Tónlist þeirra er blanda af rokki sjöunda áratugarins, eitis- og R&B-tónlist.

Á meðal fyrri sigurvegara í kosningunni eru Adele, Mika, Keane og 50 Cent. Í fyrra bar Michael Kiwanuka sigur úr þýtum. Í öðru sæti varð Frank Ocean, sem átti að margra mati bestu plötu síðasta árs, Channel Orange.

**miDi.is**  
Miðasala og nánari upplýsingar

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

**HVÍTI KÓALABJÖRNINN**

**LAUGARÁSBÍÓ** Sýningartímar

THE HOBBIT 3D (48 ramma)	6, 10
THE HOBBIT 3D	7, 10, 30
HVÍTI KÓALABJÖRNINN	6
LIFE OF PI 3D	8, 10, 30

**SAMBÍÓIN**  
JÓLAMÝND 2012  
THE IMPOSSIBLE

FRÁ FRAMLEIÐENDUM 'PARANORMAL ACTIVITY' OG 'INSIDIOUS'  
80/100 VARIETY  
75/100 R. EERT  
**SINISTER**

**STÓRMÝNDIN SEM ALLIR HAFA BEDIÐ EFTIR!**  
**THE HOBBIT**

**LIFE OF PI**

**JÓLAÞEJKA MÝNDIN 2 ÁRI!**  
**SAMMY 2**

**FRÁ ÞEIM SÖMU OG FÆRÐU OKKUR**  
**GOÐSAGNIRNAR FIMM**

SAMBÍÓIN	ÁLFABAKKA	EGILSHÖLL
SINISTER KL. 8 - 10:20	SINISTER KL. 10:40	SINISTER KL. 10:40
HOBBIT: UNEXPECTED JOURNEY 3D KL. 8	HOBBIT: UNEXPECTED JOURNEY 3D KL. 4:40 - 8	HOBBIT: UNEXPECTED JOURNEY 3D KL. 4:40 - 8
HOBBIT: UNEXPECTED JOURNEY KL. 6 - 10	ATH: SÍÐUSTU SÝNINGAR Á HOBBIT	ATH: SÍÐUSTU SÝNINGAR Á HOBBIT
HOBBIT: AN UNEXPECTED JOURNEY VIP KL. 6 - 10	VERÐA Á MORGUN 10. JAN (EGILSHÖLL)	VERÐA Á MORGUN 10. JAN (EGILSHÖLL)
THE IMPOSSIBLE KL. 5:50 - 8 - 8:20 - 10:30	HOBBIT: 2D KL. 7 - 10:20	HOBBIT: 2D KL. 7 - 10:20
SAMMY 2 KL. 5:50	LIFE OF PI 3D KL. 5:20 - 8	LIFE OF PI 3D KL. 5:20 - 8
SAMMY 2 KL. 5:50	THE IMPOSSIBLE KL. 5:30 - 8 - 10:30	THE IMPOSSIBLE KL. 5:30 - 8 - 10:30
RED DAWN KL. 10:50	SAMMY 2 KL. 5	SAMMY 2 KL. 5
RISE OF GUARDIANS KL. 5:50	SINISTER KL. 5:40 - 8 - 10:20	SINISTER KL. 5:40 - 8 - 10:20
SINISTER KL. 10:20	THE IMPOSSIBLE KL. 5:30 - 8 - 10:30	THE IMPOSSIBLE KL. 5:30 - 8 - 10:30
THE IMPOSSIBLE KL. 8 - 10:20	LIFE OF PI KL. 8	LIFE OF PI KL. 8
RED DAWN KL. 8	SAMMY 2 KL. 5:50	SAMMY 2 KL. 5:50
	SKYFALL KL. 10:40	SKYFALL KL. 10:40

**TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMBÍÓIS**



**HORFINN** Flugvél Vittorio Missoni, forstjóra tískuhússins Missoni, hvarf á föstudag.  
NORDICPHOTOS/GETTY

## Missoni-erfingi hvarf með flugvél

Flugvél með Vittorio Missoni, forstjóra og einum af erfingjum Missoni-tískuhússins, eiginkonu hans, Maurizio Castiglioni, og tveimur öðrum innanborðs hvarf við strönd Venesúla á föstudag. Leit hefur staðið yfir að vélinni frá því á föstudag en hún hefur ekki borið árangur.

Leitað er á lofti, láði og legi og hafa yfirvöld í Venesúla sagt að leitinni verði haldið áfram þar til flugvélin finnst. Angela Missoni, systir Vittorio, segir fjölskylduna enn halda í vonina um að fólkíð finnst á lífi.

„Von okkar er sú að hann finnst á lífi. Við viljum halda í vonina, það er okkur mikilvægt,“ sagði Missoni í viðtali við ítalska blaðið La Repubblica.

## Sykursætt sambland af poppi og pönki

TÓNLIST ★★★★★

**Dýrðin**  
Gull og vitleysa  
EIGIN ÚTGÁFA



Hljómsveitin Dýrðin hefur verið starfandi síðan 1994 en Gull og vitleysa er önnur plata hennar. Sú fyrri, sem bar nafn sveitarinnar, kom út fyrir sex árum. Dýrðin spilar sykursætt og melóðískt pönkpopp. Hljómsveitin Blondie kemur strax upp í hugann þegar maður hlustar á Gull og vitleysu. Söngrodd Hafðísar Dýrðarsöngkonu er ekki ósvipuð Debbie Harry og lögin eru mörg einföld keyrsluroklög með grípandi viðlögum, eins og hjá Blondie. Það eru ellefu lög á plötunni, öll eftir meðlimi Dýrðarinnar, nema lagið Snowman Song sem var upphaflega í flutningi bandarísku hljómsveitarinnar The Icicles, en Dýrðin hefur spilað með þeirri ágætu sveit vestanhafs.

Þó að Blondie hafi fyrst komið upp í hugann þegar ég hlustaði á Gull og vitleysu þá eru lögin mis-Blondie-leg. Spiderweb er algjört Blondie-lag og Rockstar og Lúser eru líka í þeim anda, en í sumum laganna er önnur stemning. Lagið Pacman minnir mig t.d. mjög mikið á hljómsveitina Unun. Dýrðin er þétt og gott band. Þar munar ekki minnst um trommu-

leikarann, Þórarinn Kristjánsson, sem á árum áður lamdi húðir fyrir hljómsveitirnar Vonbrigði og Risa-eðluna. Trommuleikur Tóta gerir mikið fyrir tónlistina. Hann fer a kostum en aðrir standa sig líka vel og gera fína hluti. Textarnir, sem eru ýmist á íslensku eða ensku, hafa tónlistinni vel. Þeir eru léttir og skemmtilegir, en smá út á ská líka. Nafn plötunnar og laganaöfn eins og Geimbleyja, Ísbirnublús og Pacman segja sitt. Gull og vitleysa er fín plata. Dýrðin fer ekki ótröðnar slóðir en hún er samt búin að búa sér til sinn eigin skika á rokkakrinum og býður upp á skemmtilega blöndu af poppi og pönki. Mín uppáhaldslög eru Eins og þú, Goldfish, Pacman og Geimbleyja.  
Trausti Júlíusson

**NIÐURSTADA:** Sykursætt og melóðískt pönkpopp frá skemmtilegri sveit.

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

**BÍÓ PARADÍS**

Chicken with plums

WADJDA

SEARCHING FOR SUGAR MAN

djúpið

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

BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn  
SKÓLANEMAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKIRTEINIS! SAMI AFSLÁTTUR FYRIR ÖRYRKJA OG ELDRÍ BORGARA.

# ÖFGAROKK Í EFSTALEITINU

Prátt fyrir að vinna hjá hinu virðulega Ríkisútvarpi sækja rokkþyrstu fjölmiðlamennirnir Andri Freyr Viðarsson, Helgi Seljan og Sigmar Guðmundsson í harðasta hávaðagargið sem fyrirfinnst í heimi hér.

Í útvarpshúsinu við Efstaleiti má finna þrjá rokkþyrstustu fjölmiðlamenn landsins. Það þekkja þá flestir landsmenn, og fæsta myndi gruna hvers lags hávaðagarg þeir hlusta á bak við luktur dyr.

Þetta eru þeir Andri Freyr Viðarsson, umsjónarmaður Virkra morgna á Rás 2 og stjórnandi þáttarins Andralands, sem var á dagskrá Sjónvarpsins síðasta sumar, og þeir Helgi Seljan og Sigmar Guðmundsson

úr Kastljósinu. Þeir aðhyllast ólíkar stefnur innan öfgarokksins, en allir eiga þeir það sameiginlegt að hlusta á tónlist sem flestir tengja við uppreisnargjarna unglina.

haukur@frettabladid.is



**Sigmar Guðmundsson**  
ritstjóri Kastljóssins

## Klæðir sig borgaralega

„Ég hef velt því fyrir mér hvers vegna ég hlusta á siffellt þyngri tónlist eftir því sem ég eldist,“ segir Sigmar Guðmundsson, heimilisvinur allra landsmanna úr Kastljósinu.

En bak við vingjarnlegt brosið leynist groddaleg þungarokkssál, og segja samstarfsmenn Sigmars að hann hlusti ekki á neina tónlist sem inniheldur ekki tvær bassatrommur.

„Það er krafturinn í þessu sem heillar mig og maður fær rosalega útrás við það að hlusta á þungarokk,“ bætir Sigmar við, en honum finnst félagar sínir, þeir Andri og Helgi, of mjúkir. „Þetta er bara í nösunum á þeim.“

Spurður hvort hann klæðist þungarokksfatnaði á tyllidögum segir Sigmar svo ekki vera. „Ég klæði mig borgaralega og hlusta á þungarokk í felum.“

### Uppáhaldssveitir

Mastodon, Gojira, Melechesh, Liturgy, Primordial



#### Uppáhaldsplatá

Melechesh - Emissaries

„Björgvin Skálmaldarhöfðingi benti mér á þennan grip og þetta er einhver heilsteyptasta rokkplata sem ég hef heyrt um árin. Öll lögin eru frábær og ég hef ekki fundið á henni

galla prátt fyrir mikla leit.“



**Andri Freyr Viðarsson**  
umsjónarmaður Virkra morgna

## Vex aldrei upp úr dauðarokkinu

„Ég er reyndar voða fastur í þessu gamla,“ segir Andri Freyr um rokksmekk sinn, en hann lætur ásakanir Sigmars um tónlistarlega linkind sem vind um eyru þjóta. „Hann er bara að hlusta á einhvern nördametal. Eitthvað Dungeons & Dragons-rokk.“

Andri segist aldrei hafa vaxið upp úr dauðarokkinu og vandar þeim ekki kveðjurnar sem það hafa gert. „Þeir sem segjast hafa vaxið upp úr þessu voru annað hvort alltaf póserar, eða þá að þeir eru að ljúga,“ bætir Andri við, en það voru hrollvekjandi plötuumslögin sem heilluðu hann fyrst við dauðarokkið.

„Þetta er ögrandi og brútal, og þessu fylgdi auðvitað líka hryllingsmyndaá hugi,“ en Andri nefnir lagatitla á borð við Fucked with a Knife og Force Fed Broken Glass, sem dæmi um sígilda slagara.

Nánustu aðstandendur Andra hafa sýnt þessum áhuga hans mikinn skilning, en hann hlífir þó Gunnu Dís, meðstjórnanda sínum í Virkum morgnum, við dauðarokkinu. „Hún myndi ekkert skilja þetta,“ segir Andri, og líklega myndu flestir hlustendur Ríkisútvarpsins ekki gera það heldur.

### Uppáhaldssveitir

Brutal Truth, Cannibal Corpse, Morbid Angel, Napalm Death, Grave



#### Uppáhaldsplatá

Cannibal Corpse - The Bleeding

„Ég gleymi því aldrei þegar ég fékk að hlusta á þessa plötu í Japís 1994. Ég stóð þarna og leit í kringum mig á annað fólk, á meðan ég hugsaði hvað það væri heimskt að vera virkilega ekki að kaupa þennan disk.“



**Helgi Seljan**  
dagskrárgerðarmaður í Kastljósinu

## Jafnvel hallari undir pönkið en metalinn

Líkt og Andri segist Helgi hafa staðnað mjög snemma í þungarokkinu. Hann segist vera hallari undir pönk, og játar að hafa á tímabili sagst hlusta meira á Carcass en hann gerði í raun og veru.

„Ég var mjög hrifinn af harðkjarnasenuinni í lok títunda áratugarins,“ segir Helgi, en segist þó hafa haft gaman af dauðarokki. „Það var ekki síst vegna þrýstings frá Andra,“ en þeir Helgi og Andri hafa þekkt frá blautu barnsbeini.

Helgi hlustar enn á hart rokk og telur upp sveitir á borð við Dead Kennedys, Pantera og Rage Against the Machine, en þetta hlustar hann helst á þegar hann er einn. „Ég hef reyndar aðeins verið að kynna The Clash fyrir dætrum mínum, en það er auðvitað svolítið fagað pönk,“ segir Helgi, en það jaðrar við að honum blöskri ólætin sem Sigmar, félagi hans úr Kastljósinu, hlustar á.

„Hann er ótrúlegur. Hringingin í símanum hans er meira að segja eitthvað bassatrommusóló, og honum finnst það alveg frábært.“

### Uppáhaldssveitir

Suicidal Tendencies, Sepultura, Rage Against the Machine, Klink, Pantera



#### Uppáhaldsplatá

Bootlegs - Bootlegs

„Ég efast um að einhverjir sjálfskipaðir sérfræðingar í metal séu mér sammála, en þessa plötu fékk ég gefins þegar hún kom út og hlustaði mikið á hana. Óljóslega stjórnlau, minnir mig að lagið heiti, varð svo til þess að platan skemmdist vegna ofspilunar.“



**ER RAUNSAE** Heidi Klum vill ekki kærasta sem er yngri en hún.

NORDICPHOTOS7GETTY

## Vill ekki vera með sér yngri manni

Fyrirsætan Heidi Klum segist ekki geta hugsað sér að eiga í ástarsambandi við yngri mann. Klum skildi við eiginmann sinn, tónlistarmanninn Seal, í janúar á síðasta ári.

„Ég get skilið af hverju konur láðast að ungum mönnum, sannleikurinn er sá að þegar menn eldast, breytist vöxtur þeirra. Yngri menn eru í betri þjálfun og þegar fötin fjúka af er skemmtilegra að horfa á stæltan líkama. En ég er raunsæ, ég verð fertug á næsta ári. Ég gæti ekki hugsað mér að vakna við hliðina á 25 ára gömlum strák þá,“ sagði Klum í viðtali við Marie Claire.



## JÁ PABBI, TÍMINN FLÝGUR LÍKA :)

Til hamingju með daginn!

Pórunn Sif,  
Sigurður Brynjar  
og Elmar Ingi



## RV birginn þinn - í skrifstofuvörum

**Ljósritunarprentpappír**  
500 bl/búnt  
Verð frá  
**499 kr.**

**12 stk. Trélitir**  
**297 kr.**

**Reiknivélur 10 stafa**  
**1.598 kr.**

**Vönduð bréfabindi í miklu úrvali**  
Verð frá  
**288 kr./stk.**

**Rekstrarvörur**  
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík  
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665  
sala@rv.is • www.rv.is



GÓÐUR Aron Rafn er sífellt að bæta sig og fær stórt hlutverk á HM.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Ætla að standa mig vel

Aron Rafn segist vera klár fyrir stóra sviðið á Spáni.

**HANDBOLTI** Hinn 23 ára gamli markvörður Hauka, Aron Rafn Eðvarðsson, var valinn fram yfir Hreiðar Levý Guðmundsson er lokahópur Íslands fyrir HM var tilkynntur í gær.

Þetta verður í annað sinn sem Aron Rafn fer á stórmót en hann fékk aðeins að spreya sig á EM í Serbíu fyrir ári. Aron Rafn stóð sig frábærlega í leiknum gegn Svíum á þriðjudag og sú frammi- staða fleytti honum til Spánar.

„Ég er alveg í skýjunum. Annað væri nú skýtið. Það verður gaman að fá að taka þátt frá upphafi núna,“ sagði markvörðurinn kátur.

Hann var undir mikilli pressu fyrir leikinn gegn Svíum enda var vitað að hann væri að spila fyrir HM-sætinu í þeim leik.

„Ég vissi það vel. Ef ég myndi standa mig vel í þeim leik var ég nokkuð viss um að ég fengi farseðilinn. Ég var samt ekkert að hugsa allt of mikið um það. Ég hugsaði meira um að vera fyrir boltanum.“

Aron segist vera í góðu formi og er nýbúinn að jafna sig almennilega eftir að hafa fengið lungna- bólgu. Hann var enn að glíma við afleiðingar hennar á milli jóla og nýárs og gat því ekki spilað með landsliðinu þá.

„Mér gekk illa að losna við öll einkenni en það er farið núna og

MARKVERÐIR Á FLESTUM STÓRMÓTUM		
12 - Guðmundur Hrafnkelsson	1988-2004	
9 - Hreiðar Levý Guðmundsson	2005-2012	
6 - Björgvin Páll Gústavsson	2008-2013	
5 - Hjalti Einarsson	1961-1974	
5 - Birkir Ívar Guðmundsson	2001-2007	
5 - Roland Valur Eradze	2003-2007	
4 - Einar Þorvarðarson	1984-1990	

ég virðist vera í fínu formi. Ég er kominn með fulla orku aftur og ekkert hægt að kvarta yfir því lengur. Ég tel mig vera kláran í að taka þátt í þessu móti og standa mig.“

Landsliðsþjálfarinn, Aron Kristjánsson, vill ekki gefa upp hvor markvarðanna í hópnum sé númer eitt en það kæmi ekkert á óvart ef Aron Rafn myndi byrja í fyrsta leiknum gegn Rússum á laugardag enda verið að verja vel.

„Ég met mína stöðu þökkalega góða og helmingslíkur á að ég byrji. Hann segir það við okkur að betri markvörðurinn byrji og svo kemur í ljós hvað verður. Ég geri alveg eins ráð fyrir því að byrja leikinn. Ef svo verður þá er bara að standa sig. Ef ég byrja á bekknum verð ég klár í að koma sterkur inn af bekknum. Okkur Bjögga gengur vel að vinna saman og vonandi myndum við sterkt teymi.“

- hbg

# Samkeppni í markinu

Aron Kristjánsson landsliðsþjálfari vill ekki gefa það út hver sé markvörður númer eitt í landsliðinu en Björgvin Páll hefur verið aðalmarkvörður undanfarin ár. Aron segir að það eigi að vera mikil samkeppni um markvarðarstöðuna.

**HANDBOLTI** Aron Kristjánsson landsliðsþjálfari tilkynnti hvaða sextán leikmenn fara með liðinu til Spánar í dag og spila á HM. Sautján leikmenn fóru með liðinu út til Svíþjóðar enda var þjálfarinn ekki viss um hvaða markverði hann vildi taka með sér út. Á endanum ákvað Aron að veðja á Björgvin Pál Gústavsson og Aron Rafn Eðvarðsson. Reynsluboltinn Hreiðar Levý Guðmundsson þarf að bíta í það súra epli að þessu sinni að sitja heima. Hann hefur verið með á öllum stórmótum síðan 2005.

„Þetta val var mjög erfitt enda þrjár frekar jafnir markverðir. Staðan var alls ekki þannig að Björgvin væri í einhverri yfirburðastöðu. Hann hefur spilað lítið í vetur og er að koma sér í gang eftir veikindi,“ segir Aron en nafni hans Eðvarðsson spilaði í markinu gegn Svíum á þriðjudag og stóð sig mjög vel.

„Hann stóðst prófið. Hann setti sig í erfiða stöðu með því að vera veikur á milli jóla og nýárs en stóðst síðan prófið er á reyndi. Það var mikil pressa á honum. Hann var búinn að vera sterkur fyrir jól og hélt því áfram í þessum leik. Hann gerði útslagið.“

Hreiðar Levý fer því heim að sinni en verður áfram til taks enda má Aron gera breytingar á hópnum síðar og alls ekki útilokað að hann geri það.

„Hreiðar tók þessum tíðindum eins og íþróttamaður. Veit að hann er hluti af hópnum og er klár ef kallið kemur. Nú fer hann heim að hitta fjölskylduna og heldur svo áfram að æfa. Ég veit af því

### PESSIR FARA TIL SPÁNAR

Aron Rafn Eðvarðsson	Haukar
Björgvin Páll Gústavsson	Magdeburg
Arnór Þór Gunnarsson	Bergischer
Aron Pálmarsson	Kiel
Ásgeir Örn Hallgrímsson	PSG
Fannar Friðgeirsson	Wetzlar
Guðjón Valur Sigurðsson	Kiel
Kári Kristján Kristjánsson	Wetzlar
Ólafur Andrés Guðmundsson	Kristianstad
Ólafur Gústafsson	Flensburg
Róbert Gunnarsson	PSG
Snorri Steinn Guðjónsson	GOG
Stefán Rafn Sigurmannsson	RN Löwen
Sverre Andreas Jakobsson	Grosswallstadt
Vignir Svavarsson	Minden
Þórir Ólafsson	Kielce



VERÐUR BJÖRGVIN Á BEKKNUM? Björgvin Páll gæti þurft að sætta sig við að byrja HM á Spáni á plankanum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

að hann er tilbúinn ef ég vil kalla á hann. Auðvitað vildi hann fara með eins og allir aðrir en svona er þetta bara.“

Björgvin Páll hefur verið aðalmarkvörður liðsins undanfarin ár og það vekur nokkra athygli að landsliðsþjálfarinn hafi ekki verið búinn að ákveða að taka hann með fyrr. Markvörðurinn veiktist illa fyrir áramót og er tiltölulega nýbyrjaður að spila aftur eftir langa fjarveru.

„Í seinni leiknum á móti Túnis var hann aðeins að spila sig inn. Hann var langt frá því að verja skot gegn Svíum. Hann hefur aftur á móti mikla reynslu sem og x-faktor sem hinir hafa ekki. Hann er óútreiknanlegur og góður í opnum færum. Aron og Björgvin eru mismunandi týpur og það er ein ástæðan fyrir því að ég vel þá saman,“ sagði landsliðsþjálfarinn

en er Björgvin Páll enn markvörður númer eitt?

„Það kemur bara í ljós á laugardaginn. Þetta eru tveir jafnir markmenn og Aron hefur verið stöðugastur undanfarid. Það þarf að vera meiri samkeppni um markvarðarstöðuna. Við þurfum að ná upp meiri markvörslu yfirhöfuð og þeir bestu spila.“

Landsliðið varð fyrir miklum áföllum fyrir mót er sterkir leikmenn gengu úr skaftinu. Heilsu- ástandið á 16 manna hópnum er bærilegt.

„Hásinin hefur aðeins verið að plaga Guðjón Val en hann æfði á fullu ádan og virðist vera klár í bátana. Stefán Rafn er slæmur undir ilinni. Meiddist í leiknum gegn Svíum og varð að stoppa á æfingunni í dag [í gær]. Hann ætti þó að verða í lagi.“

henry@frettabladid.is



### Fjarnám ÍSÍ í þjálfaramenntun!

1. stig alm. hluta hefst 11. feb. nk. Opið öllum sem lokið hafa grunnskólaprófi og gildir jafnt fyrir allar íþróttgreinar. Skráning á [namskeid@isi.is](mailto:namskeid@isi.is) eða í síma 514-4000. Nánari uppl. í síma 460-1467 og á [vidar@isi.is](mailto:vidar@isi.is)

Sjá einnig á [www.isi.is](http://www.isi.is)

## FAGOR BARKALOUS ÞURRKARI



Rakaskynjari

7kg hleðsla

Verð áður 119.900,-kr

**Verð nú: 98.900,-kr**



# RÖNNING

Reykjavík • Skútuvogi 1 • Sími: 562 4011  
Akureyri • Draupnigata 2 • Sími: 4600 800  
Reyðarfjörður • Nesbraut 9 • Sími: 470 2020

## Eiður nálgast Club

Mikill áhugi marga félaga á Eiði Smára Guðjohnsen.

**FÓTBOLTI** Líkurnar á því að Eiður Smári Guðjohnsen gangi til liðs við Club Brugge frá grannliðinu Cercle Brugge jukust mikið í gær, en málefni Eiðs Smára eru mikið í umræðunni þessa dagana. Hann hefur slegið í gegn hjá Cercle og frammistaða hans hefur ekki farið framhjá liðum í Evrópu.

Talsmaður Cercle hefur staðfest að félagið sé reiðubúið að ræða við Club um kaup síðarnefnda félagsins á Eiði Smára. Engu að síður sögðu belgískir fjölmiðlar frá því í morgun að félagið hefði hafnað 50 milljóna króna tilboði frá Club.

Eiður Smári getur farið frítt til félaga utan Belgíu í lok mánaðarins, kjósi hann að gera svo, en belgísk félög verða að greiða fyrir hann.

Arnar Grétarsson er yfirmaður knattspyrnumála hjá Club og fékk Eið Smára til AEK Aþenu á sínum tíma.

Cercle Brugge er í neðsta sæti belgísku úrvalsdeildarinnar og í fjárhagskröggum þar að auki.

Enn fremur er fullýrt að auk ástralska liðsins Perth Glory sé



HVAR ENDAR HANN? Övissa er um framtíð Eiðs Smára. NORDICPHOTOS/AFP

áhugi á Eiði Smára hjá ítalska úrvalsdeildarliðinu Torino en liðið er í þrettánda sæti deildarinnar.

Þá er einnig sagt að Anderlecht, fyrrum félag Arnórs Guðjohnsen, föður Eiðs Smára, hafi átt góð samskipti við Cercle í gegnum tíðina og sé með leikmenn sem gætu hugnast síðarnefnda félaginu. - esa



23<sup>rd</sup> IHF MEN'S  
WORLD CHAMPIONSHIP

**HANDBALL**  
2013

**SPORT HD**

**VIÐ TRÚUM Á SIGUR**

**HM Í HANDBOLTA**

**Í LEIFTRANDI HÁSKERPU**

**HEFST Á MORGUN**

**FÁÐU ÞÉR  
ÁSKRIFT  
Í SÍMA 512 5100  
EDA Á STOD2.IS**

**ÞORSTEINN J. OG GESTIR**

Þorsteinn J. sér um umfjöllun fyrir og eftir leiki ásamt sérfræðingum Stöðvar 2 Sport, Geir Sveinssyni og Guðjóni Guðmundssyni, og fleiri góðum gestum.



#HM2013

**vís** Arion banki VALITOR ICELANDAIR

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

# Aron aðeins marki frá meti Ólafs

Aron Pálmarsson, nýkrýndur íþróttamaður ársins, skoraði níu mörk í fyrsta landsleik eftir kjörið og aðeins einn handboltamaður hefur gert betur.

**HANDBOLTI** Aron Pálmarsson, nýkrýndur íþróttamaður ársins, átti mjög flottan leik á móti Svíum í fyrrakvöld þegar hann skoraði 9 mörk úr aðeins 13 skotum. Aron virtist hafa lítið fyrir mörkum sínum og skoraði að því er virtist að vild þar til Svíar fóru markvisst að reyna að klippa hann út úr leiknum. Aron vantaði á endanum aðeins eitt mark til þess að jafna met.

Þetta er nefnilega næsthæsta markaskor hjá nýkrýndum íþróttamanni ársins í sínum fyrsta leik með landsliðinu eftir kjörið. Ólafur Stefánsson skoraði marki meira í 32-28 sigri á Þjóðverjum í æfingaleik í upphafi árs 2010.

Ólafur var reyndar í miklum ham í fyrstu tveimur leikjunum því hann skoraði níu mörk í öðrum sigri á Þjóðverjum daginn eftir. Þetta voru fyrstu landsleikir hans í sextán mánuði og hafði hann því verið kosinn tvisvar sinnum íþróttamaður ársins síðan að hann lék sinn síðasta landsleik.

Ólafur bætti þá 41 árs gamalt met Geir Hallsteinssonar sem skoraði átta mörk í sigri á Spáni daginn eftir að hann var kosinn íþróttamaður ársins fyrir árið 1968. Geir skoraði síðan níu mörk í öðrum sigurleik á Spánverjum daginn eftir.

Það sem Aron hefur þó fram yfir Ólaf er að Aron skoraði öll mörkin sín utan af velli á móti Svíum en sex af tíu mörkum Ólafs komu af vítalínunni. Geir skoraði 2 af 8 mörkum sínum af vítalínunni.



## Flest mörk í fyrsta landsleik eftir kjör íþróttamanns ársins

**10 MÖRK**  
Ólafur Stefánsson (á móti Þýskalandi) eftir kjörið 2008 og 2009

**9 MÖRK**  
Aron Pálmarsson (á móti Svíþjóð) eftir kjörið 2012

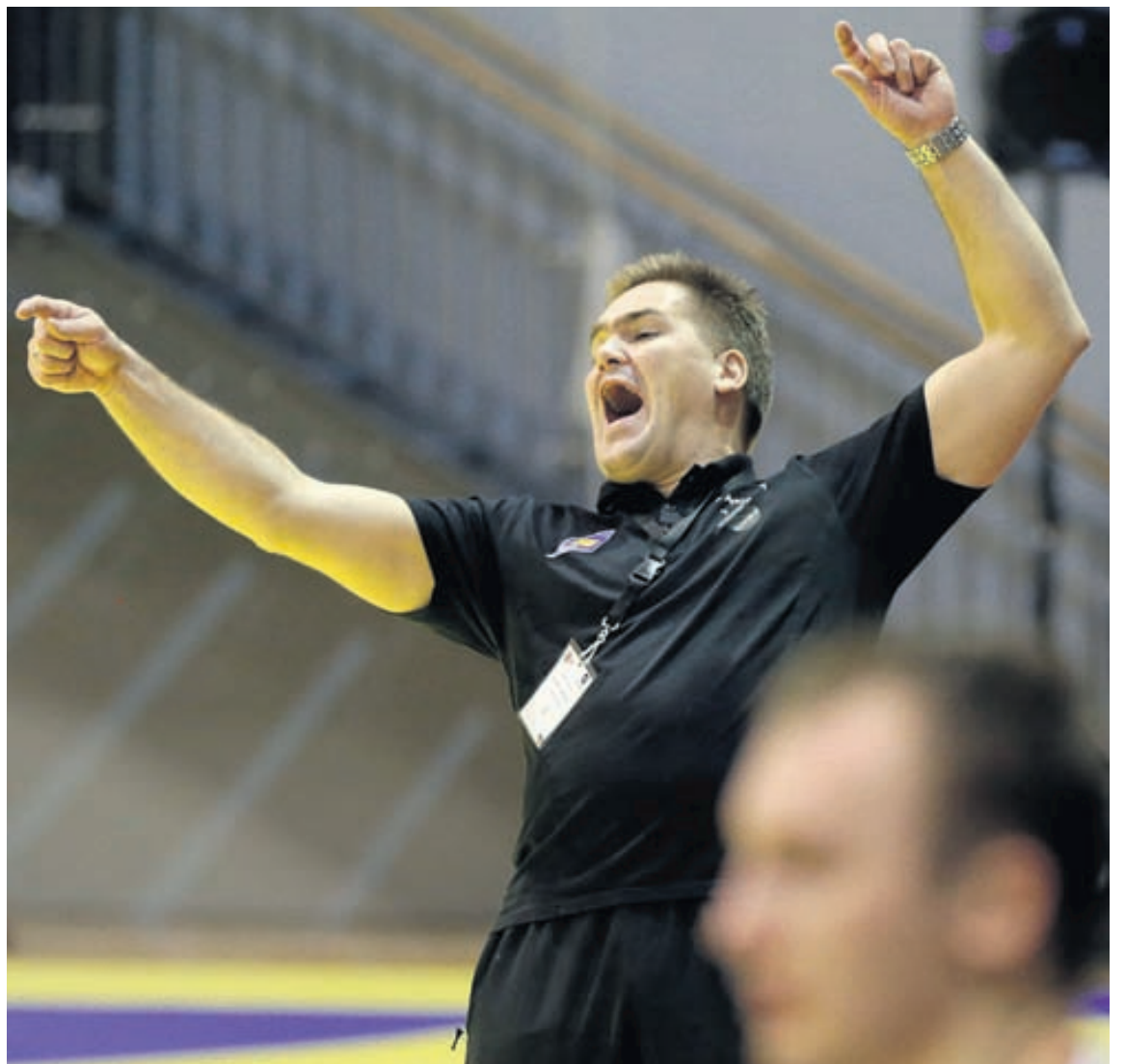
**8 MÖRK**  
Geir Hallsteinsson (á móti Spáni) eftir kjörið 1968

**6 MÖRK**  
Ólafur Stefánsson (á móti Slóveníu) eftir kjörið 2002

**5 MÖRK**  
Ólafur Stefánsson (á móti Sviss) eftir kjörið 2003

**4 MÖRK**  
Alfreð Gíslason (á móti Tékkóslóvakíu) eftir kjörið 1989

**3 MÖRK**  
Guðjón Valur Sigurðsson (á móti Noregi) eftir kjörið 2006  
Alexander Petersson (á móti Þýskalandi) eftir kjörið 2010



ARON KRISTJÁNSSON Landsliðið vann fyrstu fjóra leikina undir hans stjórn með sjö mörkum eða meira.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Einum sigri frá einstakri byrjun

Aroni Kristjánssyni tókst ekki að bæta met þeirra Jóhanns Inga Gunnarssonar og Karls G. Benediktssonar þegar íslenska landsliðið tapaði fyrir Svíum. Þeir þrjú eiga því allir metið saman yfir bestu byrjun landsliðsþjálfara frá upphafi.

**HANDBOLTI** Aron Kristjánsson varð að setta sig við sitt fyrsta tap sem þjálfari íslenska handboltlandsliðsins þegar strákarnir töpuðu fyrir Svíum á þriðjudegskvöldið en þetta var síðasti æfingaleikur liðsins fyrir HM á Spáni.

Íslenska liðið var fyrir leikinn búið að vinna alla fjóra leiki sína frá því að Aron tók við liðinu af Guðmundi Guðmundssyni og allir höfðu þeir unnist með sjö mörkum eða meira.

Reyndar stefndi í fimmta sigurinn í röð þegar íslenska liðið var komið sex mörkum yfir á móti Svíum, 15-9, þegar rúmar sex mínútur voru til hálfleiks. Svíar unnu hins vegar síðustu fimm mínútur hálfleiksins, 5-0, minnkuðu muninn í eitt mark fyrir hlé, 15-14, og unnu að lokum tveggja marka sigur, 31-29.

Aron hafði fyrir leikinn komst í hóp með þeim Karli G. Benediktssyni og Jóhanni Inga Gunnarssyni eftir að íslenska liðið vann sinn fjórða leik í röð undir hans stjórn í leiknum á undan en sá leikur var á móti Túnis í Laugardalshöllinni. Íslenska liðið hafði unnið Túnis kvöldið áður á sama stað auk þess að vinna báða umspilsleiki sína um mánaðarmótin október og nóvember en það voru fyrstu leikir liðsins undir stjórn Arons. Aron gerði betur en átta forverfar hans í starfinu.

### Karl fyrstur í hópinn 1964

Karl G. Benediktsson var fyrsti íslenski landsliðsþjálfarinn til þess að stýra liðinu til sigurs í fjórum fyrstu leikjunum. Hann tók við landsliðinu fyrir HM í Tékkóslóvakíu 1964 en hafði verið fyrirliði þess í síðustu landsleikjum sínum árið áður.

Íslenska landsliðið byrjaði á því að vinna tvo æfingaleiki við

Bandaríkjamenn, sem fóru báðir fram á Keflavíkurflugvelli, áður en liðið fór til Tékkóslóvakíu og vann síðan tvo fyrstu leiki sína á HM. Ísland vann fyrst 16-8 sigur á Egyptum og lagði síðan geysisterkt sænskt landslið 12-10 í eftirminnilegum leik. 12-21 tap á móti Ungverjum í lokaleiknum í riðlinum kostaði hins vegar íslenska liðið sæti í milliriðlinum en Svíar fóru alla leið í úrslitaleikinn þar sem þeir töpuðu fyrir Rúmenum. Karl náði frábærum árangri á sínu fyrsta ári því íslenska liðið endaði árið á því að vinna Spánverja tvisvar sinnum í nóvember og vann því 6 af 7 leikjum (86 prósent) á hans fyrsta ári í starfi. Karl stýrði landsliðinu til 1968 og svo aftur á áttunda áratugnum.

Jóhann Ingi bættist í hópinn fjórtán árum síðar eða þegar hann var aðeins 24 ára gamall. Jóhann Ingi tók við liðinu eftir HM í Danmörku 1978 þar sem allir leikirir töpuðust. Jóhann Ingi byrjaði á því að stýra liðinu til sigurs í þremur leikjum við Færeyjar og liðið vann síðan 25-20 sigur á Túnis í fyrsta leik sínum á æfingamóti í Frakklandi í nóvember. Fyrsta tapið kom síðan í fimmta leik þegar liðið tapaði 22-23 á móti Pólverjum í æsispennandi leik. Jóhann Ingi þjálfaði íslenska liðið til ársins 1980 en hann átti síðar eftir að þjálfja Kiel í fjögur tímabil og gera TUSEM Essen að Þýskalandsmeystum 1986.

Þorbjörn Jensson er sá þjálfari liðsins frá tíð Jóhanns Inga sem komst næst því að bæstast í hópinn en íslenska liðið vann þrjú fyrstu leikina undir hans stjórn.

Hér til hliðar má sjá yfirlit yfir hvernig síðustu tíu landsliðsþjálfarar hafa byrjað í starfi sínu en hér er aðeins átt við fastraðna aðalþjálfara liðsins. ooj@frettabladid.is

## → Byrjanir síðustu tíu landsliðsþjálfara fyrstu fimm leikirir

**Aron Kristjánsson 2012**  
👍👍👍👍👍

**Guðmundur Guðmundsson 2008-2012**  
👍👍👍👍👍

**Alfreð Gíslason 2006-2008**  
👍👍👍👍👍

**Viggó Sigurðsson 2004-2006**  
👍👍👍👍👍

**Guðmundur Guðmundsson 2001-2004**  
👍👍👍👍👍

**Þorbjörn Jensson 1995-2001**  
👍👍👍👍👍

**Þorbergur Aðalsteinsson 1990-1995**  
👍👍👍👍👍

**Bogdan Kowalczyk 1983-1990**  
👍👍👍👍👍

**Hilmar Björnsson 1980-1983**  
👍👍👍👍👍

**Jóhann Ingi Gunnarsson 1978-1980**  
👍👍👍👍👍

👍 SIGUR 🟡 JAFNTEFLI 🚫 TAP

**ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT OG SUND**  
Á AÐEINS 33.990 KR.  
Það gera aðeins 2.833 kr. á mánuði. Visa/Euro í boði og kortalán\*

**Nýtt! Hóptímar í Sundlaug Kópavogs**

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

\*Kortalán: Þjóðum úpa á allrað 12 mánaða graðsludreingiu. Lántaki ber kostnað afsláningu.

Tilboð gildir til 21. janúar 2013

**Aðgangur að hóptímum er innfalinn í verði korts**

**ACTIC** LÍKAMSRÆKT & SUND

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

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470  
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480  
www.acticgym.is



# GEDVEIKIN Á WILSONS

10. - 20. janúar

16" Pizza  
2 aleggstegundir

**1000**

ef þú sækir

2 l. Coke

**299**

Hot Wings

**399**

Ostabraudstangir

**499**



581 15 15

wilsons.is



Ánanaustum

Gnóðavogi 44

Eddufelli 6

Vesturlandsvegi



## Stöð 2 kl. 20.50 NCIS

Spennuþáttaröðin NCIS er á dag-  
skrá Stöðvar 2 í kvöld. Al-  
mannatengill bandaríska  
sjóhersins er skotinn til  
bana þegar hann er í  
útvarpsviðtali og málið  
er flóknara en það  
virðist í fyrstu.

## Í KVÖLD



### Breaking Bad

**STÖÐ 2 KL. 22.20** Walter White  
vaknar með gríðarlega timburmenn  
í þætti kvöldsins. Jesse og Mike  
fá það verkefni að ná aftur bláa  
metanólínu þegar einum af bilunum  
hans Gus er stolið. Walter er þó ekki  
sáttur við Jesse sem er sífellt að  
skjótast af rannsóknarstofunni.

**METACRITIC** **IMDb**  
74/100 9,4



### Chicago Fire

**RÚV KL. 21.15** Nýjustu þættir  
Dicks Wolf og fjalla þeir um slökkvi-  
liðsmenn og bráðaliða í Chicago.  
Það eru Taylor Kinney og House-  
folinn Jesse Spencer sem fara með  
aðalhlutverkin en með önnur helstu  
hlutverk fara Lauren German og  
Monica Raymund.

**METACRITIC** **IMDb**  
49/100 7,2



### Casino Royale

**SKJÁR 1 KL. 22.00** Í þessari Bond-  
mynd frá árinu 2006 er farið aftur í  
tímann og fylgst með Bond í sinni  
fyrstu sendiför. Þar þurfti hann að  
setja upp póker-andlitið til að upp-  
ræta kaupsýslumann sem studdi  
hryðjuverkasamtök. Daniel Craig  
leikur hér 007 í fyrsta skipti.

**IMDb**  
95% 7,9

## RÁS 1

FM 92,4/93,5

**06.36** Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar **1 06.40**  
Veðurfregni **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00**  
Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30**  
Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Okkar á milli **09.45**  
Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregni  
**10.13** Litla flugan **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í  
nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútlit **12.20**  
Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregni **12.50** Dánarfregni  
**13.00** Sunnudagsspjall um hugmyndir, gamlar og nýjar  
**14.00** Fréttir **14.03** Á tónsviðinu **15.00** Fréttir **15.03**  
Útlitssagan: Nafnlausir vegir **15.25** Rauði þráður-  
inn **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Til allra átta **16.45**  
Lesandi vikunnar **17.00** Fréttir **17.03** Viðsjá **18.00**  
Spjallinn **18.50** Veðurfregni **18.53** Dánarfregni **19.00**  
Tónlistarkvöld Útlitssins **21.08** Svingjattar og vampír-  
fés **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregni **22.10** Orð kvöldsins  
**22.20** Útlitsspeglur: Orðaldur **23.15** Gími, grúsk og  
glóriur **00.00** Fréttir **00.05** Næturútlit Rásar 1

## RÚV

**16.25 Ástareldur (Sturm der Liebe)**  
Þýsk þáttaröð um ástir og afbrýði eig-  
enda og starfsfólks á Hótel Fürstenhof í  
Bæjaralandi.  
**17.17 Konungsríki Benna og Sóleyjar**  
**17.28 Múminálfarnir**  
**17.37 Lóa**  
**17.50 Stundin okkar**  
**18.25 Dýraspítalinn**  
**19.00 Fréttir**  
**19.30 Veðurfregni**  
**19.35 Kastljós**  
**20.05 Framandi og freistandi 3 (3:9)**  
Yesmine Olsson heldur áfram að kenna  
okkur framandi og freistandi matreiðslu.  
**20.40 Enginn má við mörgum (3:7)**  
(Outnumbered)  
**21.15 Neyðarvaktin (1:22) (Chicago Fire)**  
**22.00 Tíufréttir**  
**22.15 Veðurfregni**  
**22.20 Glæpahneigð - Grunsamleg hegðun (5:13) (Criminal Minds: Suspect Behaviour)** Bandarísk þáttaröð um rann-  
sóknarsveit innan Alríkislögreglunnar  
og glímu hennar við glæpamenn. Meðal  
leikenda eru Forest Whitaker, Janeane  
Garofalo og Beau Garrett. Atriði í þátt-  
unum eru ekki við hæfi barna.  
**23.05 Downton Abbey (8:9) (Downton Abbey) (e)**  
**00.15 Kastljós (e)**  
**00.45 Fréttir**  
**00.55 Dagskrárlok**

## BIÓ

**11.50 Scott Pilgrim vs. The World**  
**13.40 Three Amigos**  
**15.20 Spy Next Door**  
**16.55 Scott Pilgrim vs. The World**  
**18.45 Three Amigos**  
**20.25 Spy Next Door**  
**22.00 How to Lose Friends & Alienate People**  
**23.50 Brúno**  
**01.15 Precious**  
**03.10 How to Lose Friends & Alienate People**  
**05.00 Brúno**

## STÖÐ 2

**07.00 Barnatími Stöðvar 2**  
**08.05 Malcolm In the Middle (4:22)**  
**08.30 Ellen (15:170)**  
**09.15 Bold and the Beautiful**  
**09.35 Doctors (58:175)**  
**10.15 White Collar (15:16)**  
**11.00 The Block (2:9)**  
**11.50 Who Do You Think You Are? (7:7)**  
**12.35 Nágrannar**  
**13.00 Frasier (10:24)**  
**13.25 Post Grad** Rómantísk gaman-  
mynd um unga konu sem neyðist til  
að flytja aftur heim til foreldra sinni að  
loknu háskólanámi og reynir að fóta sig  
í lífinu. Með Michael Keaton, Jane Lynch  
og Alexis Bledel í aðalhlutverkum.  
**14.50 Better With You (10:22)**  
**15.10 Evrópski draumurinn (4:6)**  
**15.45 Barnatími Stöðvar 2**  
**16.50 Bold and the Beautiful**  
**17.10 Nágrannar**  
**17.35 Ellen (72:170)**  
**18.23 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.47 Íþróttir**  
**18.54 Ísland í dag**  
**19.11 Veður**  
**19.20 The Big Bang Theory (22:23)**  
**19.40 The Middle (13:24)**  
**20.05 The Amazing Race (3:12)** Raun-  
veruleikaþáttaröð þar sem keppendur  
flakka heimshornanna á milli og leysa úr  
ýmsum þrautum í von til þess að verða  
fyrst í mark.  
**20.50 NCIS (5:24)** Áttunda þáttaröð  
þessara vinsælu spennuþátta og fjallar  
um sérsveit lögreglumanna í Washing-  
ton sem rannsakar glæpi tengda hern-  
um eða hermönnum.  
**21.35 Person of Interest (12:23)** Fyrr-  
verandi leigumörðingi hjá CIA og dular-  
fullur vísindamaður leiða saman hesta  
sína með það að markmiði að koma í  
veg fyrir glæpi í New York-ríki.  
**22.20 Breaking Bad (6:13)** Fjórða  
þáttaröðin um Walter White.  
**23.10 The Mentalist (6:22)**  
**23.50 Boardwalk Empire (7:12)**  
**00.50 Post Grad**  
**02.20 If I Had Known I Was a Genius**  
**04.00 Dark Matter**  
**05.25 Fréttir og Ísland í dag**

## SPORT

**07.00 Enski deildabíkarinn: Chelsea - Swansea** Útsending frá leik í undan-  
úrslitum.  
**18.00 Enski deildabíkarinn: Chelsea - Swansea**  
**19.40 Spænsku mörkin**  
**20.10 Handbolti: Svíþjóð - Ísland** Út-  
sending frá síðasta æfingaleikur strák-  
anna fyrir HM.  
**21.35 FA bíkarinn: West Ham - Man. Utd.**  
**23.15 FA bíkarinn: Mansfield - Liver-  
pool**  
**00.55 Ensku bikarmörkin**

## SPORT 2

**18.15 Reading - Tottenham**  
**20.00 Premier League World**  
**20.12/13 Stjórnurnar** í ensku úrvalsdeild-  
inni heimsóttar.  
**20.30 Premier League Review Show**  
**20.12/13** Sýndar svípmýndir frá leikjum  
í ensku úrvalsdeildinni.  
**21.25 Goals of the Season 2011/2012**  
**22.20 Football League Show 2012/13**  
Sýndar svípmýndir úr leikjunum í næst-  
efstu deild enska boltans.  
**22.50 Arsenal - Chelsea**

## krakkar

**07.00 Barnatími Stöðvar 2**  
**08.25 Svampur Sveinsson**  
**08.45 Doddi litli og Eyrnastór**  
**08.55 UKI**  
**09.05 Elías**  
**09.20 Strumparnir**  
**09.45 Ofurhundurinn Krypto**  
**10.10 Latibær (15:18)**  
**10.35 Histerial!**  
**11.00 Stöð 2 Krakkar - barnatími**  
**17.00 Villingarnir**  
**17.20 Ofurmennið**  
**17.45 M.I. High**

## POP TV

**17.00 Simpson-fjölskyldan (16:22)**  
**17.25 Íslenski listinn**  
**17.50 Gossip Girl (22:25)**  
**18.35 Sjáðu**  
**19.00 Friends (14:23)** Joey og Phoebe  
leggja á ráðin að koma Ross og Rachel  
saman aftur með því að senda þau á  
blindstefnumót með glötuðu fólki í von  
um að þau læri betur að meta hvort  
annað. Monic langar að njóta eigin-  
mannsins en þau eru að passa Emmu  
litlu og það er því erfið.  
**19.20 How I Met Your Mother (11:24)**  
**19.45 Simpson-fjölskyldan (14:23)**  
**20.10 Suburgatory (22:22)** Gaman-  
þáttaröð um raunir unglingsstúlkum  
er ósátt við flutning úr borg í úthverfi,  
þar sem mannlífið er talsvert ólíkt því  
sem hún á að venjast.  
**20.35 Pretty Little Liars (22:25)**  
Bandarísk þáttaröð um fjórar vinkonur  
sem búa yfir stóru leyndarmáli.  
**21.20 Eastwick (3:13)** Skemmtileg og  
spennandi þáttaröð um þrjár konur í  
bænum Eastwick sem fá óvænta og  
dularfulla krafta frá manni sem er ekki  
allur þar sem hann er séður.  
**22.00 Suburgatory (22:22)**  
**22.25 Pretty Little Liars (22:25)**  
**23.10 Eastwick (3:13)**  
**23.55 Tónlistarmyndbönd Popptví**

## GULL

**18.15 Doctors (110:175)**  
**19.00 Ellen (72:170)**  
**19.40 Strákarnir**  
**20.10 Stelpurnar (12:20)**  
**20.35 Fóstbræður**  
**21.05 Friends (23:24)**  
**21.30 Í sjöunda himni með Hemma Gunn**  
**22.35 Strákarnir**  
**23.05 Stelpurnar (12:20)**  
**23.25 Fóstbræður**  
**00.00 Friends (23:24)**  
**00.25 Í sjöunda himni með Hemma Gunn**  
**01.30 Tónlistarmyndbönd frá Popp**

## SKJÁREINN

**06.00 Pepsi MAX tónlist**  
**08.00 Rachael Ray (e)**  
**08.45 Dr. Phil (e)**  
**09.30 Pepsi MAX tónlist**  
**15.55 7th Heaven (1:23) (e)**  
**16.40 Rachael Ray**  
**17.25 Dr. Phil**  
**18.10 Necessary Roughness (5:16) (e)**  
**19.00 The Office (10:27) (e)**  
**19.25 Hæ Gosi (3:6) (e)**  
**19.55 Will & Grace (6:24) (e)**  
**20.20 Happy Endings (11:22)** Bráð-  
fundnir þættir um skrautlegan vinahóp.  
Stóri Dave kemur í heimsókn til að sýna  
nýju kærustuna sína, sem kemur í ljós  
að er nátegend einum úr vinahópnum.  
**20.45 30 Rock (21:22)** Bandarísk  
gamanþáttaröð sem hlotið hefur ein-  
róma lof gagnrýnenda. Avery og Jack eru  
sameinuð á ný og Liz og Criss berjast  
við staðalímyndir kynjanna.  
**21.10 House (17:23)** Petta er síðasta  
þáttaröðin um sveritra snillinginn  
House. Dularfullur sjúkdómur herjar  
á mann sem grætur blóði sem geymir  
óhugnanleg leyndarmál.  
**22.00 Casino Royale** Daniel Craig fer  
hér með hlutverk njósnara hennar há-  
tignar, James Bond, í fyrsta skipti.  
**00.25 Excused**  
**00.50 Parks & Recreation (9:22) (e)**  
**01.15 CSI: Miami (15:19) (e)**  
**02.05 Happy Endings (11:22) (e)**  
**02.30 Pepsi MAX tónlist**

## SKJÁRGOLF

**06.00** ESPN America **07.40** Tournament  
of Champions **2013 (3:4)** **13.10** PGA Tour -  
Highlights **(1:45)** **14.05** Tournament of  
Champions **2013 (3:4)** **19.35** Inside the PGA  
Tour **(2:47)** **20.00** Tournament of Champions  
**2013 (4:4)** **00.00** Sony Open **2013 (1:4)** **03.30**  
ESPN America

## INN

**20.00** Hrafnaþing **21.00** Auðlindakista **21.30**  
Siggi Stormur og helgarveðrið

**ÚTVARP FM 88,5** XA-Radíó **FM 90,9** Gullbylgjan **FM 95,7** FM957 **FM 96,7** Létt Bylgjan **FM 98,9** Bylgjan **FM 100,5** Kaninn **FM 102,9** Lindin  
**FM 90,1** Rás 2 **FM 93,5** Rás 1 **FM 96,3** FM Suðurland **FM 97,7** X-ið **FM 99,4** Útlit Saga **FM 102,2** Útlit Latibær **FM 105,5** Útlit Boðun

# Vilt þú læra á listskauta?

## LISTSKAUTANÁMSKEIÐ

14 vikna listskautanámskeið  
**12. janúar – 4. maí 2013**

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

Æfingar tvisvar í viku og kennt er í litlum hópum og  
þátttakendum skipt eftir getu og aldri.  
Þjálfunin er í höndum velmenntaðra og sérhæfðra þjálfara.

Frír prufutími og hægt að fá skauta lánaða endurgjaldslaust.



**Nánari upplýsingar og skráning:**  
Berglind Rós Einarsdóttir, yfirþjálfari, sími 899-3058  
Erlendína Kristjánsson, skautastjóri, sími 697-3990  
[www.bjorninn.com/](http://www.bjorninn.com/) - listskautar



Vörur í  
verslun  
Nýherja er  
hægt að fá  
með 12  
mánaða  
vaxtalausú  
láni\*

\*3,25% lántökugjald  
og 320 kr. færslugjald  
á hvern gjalddaga.



**Canon EOS 1100D með 18-55mm linsu**  
Taktu fyrsta skrefið inn í heim DSLR ljósmyndunar.  
12MP APS-C myndflaga og HD EOS Movie stilling.  
Nýtur sín vel við slæm birtuskilyrði.

**89.900 kr.**

Áður 99.900 kr.  
8GB minniskort fylgir.

**10%  
AFSLÁTTUR**

**20%  
AFSLÁTTUR**



**Lenovo ThinkPad E530**

Intel Core i3 2350M 2,3GHz örgjörvi. 4GB minni og  
500GB diskur. 15,6" HD glampafrír skjár. Intel HD  
graphics 3000 skjákort. 3 ára ábyrgð.

**99.920 kr.**

Áður: 124.900 kr.



**Canon PowerShot D20**

Vatnsheild niður að 10m og þolir 10 stiga  
frost. 12,1 MP HS kerfi. Tekur HD vídeó.

**59.900 kr.**

Áður: 69.900 kr.

**14%  
AFSLÁTTUR**

# Tiltekt eftir jólin

Tilboðin gilda til og með 26. janúar, á meðan birgðir endast.



**15%  
AFSLÁTTUR**



**Lenovo IdeaPad U310**

Intel Core i5 3317M 1,7- 2,6GHz örgjörvi. 4G minni,  
500GB diskur og 32GB SSD. 13,3" HD LED skjár.  
Aðeins 1,68 kg og 18 mm þykk. 3 ára ábyrgð.

**140.165 kr.**

Áður: 164.900 kr.

**15%  
AFSLÁTTUR**



**Lenovo IdeaCentre H505S**

AMD E2-1800 1,7GHz örgjörvi. 4GB minni og 1TB  
diskur. AMD HD7340 skjákort. Lyklaborð og mús  
fylgir. 3 ára ábyrgð.

**76.415 kr.**

Áður: 89.900 kr.

**20%  
AFSLÁTTUR**



**Synology NAS diskbox**

Fjölhæfur NAS netþjónn sem tekur tvo  
harða diska og hefur fjölda möguleika  
fyrir skóla og heimili.

**35.920 kr.**

Áður 44.900 kr.

**25%  
AFSLÁTTUR**



**Canon LEGRIA HF R36**

Deildu hágæða myndböndum á einfaldan  
hátt með Wi-Fi. 51x Advanced aðdráttur  
og 8GB innbyggt minni.

**25%  
AFSLÁTTUR**

**59.900 kr.**

Áður: 79.900 kr.



**Sony VAIO E-series**

Intel Pentium B970 2,3GHz örgjörvi.  
4GB minni og 500GB diskur. 15,5"  
Flat LED skjár. AMD Radeon HD  
7650M graphics skjákort.

**89.990 kr.**

Áður: 119.990 kr.



**TAKMARKAÐ  
MAGN**

**ALLT AÐ  
50%  
AFSLÆTTI**

Sony MP3 spilarar,  
flottir í ræktina

Canon blek og  
ljósmyndapappír



**15%  
AFSLÁTTUR**

**ALLT AÐ  
35%  
AFSLÆTTI**



Plantronics  
heyrnartól  
í miklu úrvali



Öll BOSE hljómtæki  
og heyrnartól

**20%  
AFSLÁTTUR**

**ALLT AÐ  
25%  
AFSLÆTTI**



Töskur, minniskort og  
þrífætur fyrir myndavélar

**25%  
AFSLÁTTUR**

Öll Sony  
heyrnartól



**NÝHERJI**

## DRYKKURINN



„Það er kaffi, alla daga og allt of mikið af því.“

Arnar Freyr Frostason, rappari í Úlfur Úlfur.

## Stofnuðu Félag íslenskra kvenna í tónlist

Í bráðabirgðastjórn eru Védís Hervör, Ragnheiður Gröndal, Greta Salóme og Lára Rúnars.

Stofnfundur Félags íslenskra kvenna í tónlist var haldinn á mánudagskvöld. Fimmtíu konur mættu á fundinn.

Í bráðabirgðastjórn eru Védís Hervör Árnadóttir, Ragnheiður Gröndal, Greta Salóme Stefánsdóttir og Lára Rúnarsdóttir. Fundurinn var haldinn í Hannesarholti við Grundarstíg, sem er nýr tónleikastaður fyrir um sjötíu áhorfendur. Aðalfundur verður haldinn í lok janúar. Þar verður kjörinn formaður og endanleg stjórn.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins varð félagið til í spjalli á Facebook fyrir júl. Stofnaður var Facebook-hópur og á örskömmum tíma er hann orðinn mjög fjölmennur og telur núna tæplega fimm hundruð konur.

Tilgangur félagsins er að skapa jákvæða umræðu, samstöðu og samstarfsvettvang meðal tónlistarkvenna sem eiga það sameiginlegt að starfa á Íslandi. Einnig skal staðið vörð um hagsmuni tónlistarkvenna á Íslandi og styrkja grasrót ungra tónlistarstúlkna. Tilgangi sínum hyggst

félagið ná með því að vakta kynjahlutfall í stjórnnum og nefndum hinna ýmsu tónlistargreina og miðla er lúta að tónlist. Einnig með því að styrkja samstöðu meðal tónlistarkvenna og upplýsingaflæði þeirra á milli með samfélagsmiðlum á borð við Facebook.

Hugmyndir eru uppi um að fulltrúar frá Félagi íslenskra kvenna í tónlist heimsæki skólastelpur í grunnskólum landsins og ræði við þær um tónlistarlíf og hvetji þær til að taka sér hljóðfæri í hönd.

-fb



Í BRÁÐABIRGÐASTJÓRN Védís Hervör, Ragnheiður Gröndal, Greta Salóme og Lára Rúnars eru í bráðabirgðastjórn félagsins.

## Níu franskar myndir

Franska kvikmyndahátíðin er nú haldin í tíunda sinn.

Níu myndir verða sýndar á frönsku kvikmyndahátíðinni sem hefst í Háskólabíói á morgun, föstudag. Hátíðin hefur verið haldin árlega síðustu tíu ár og er samstarfsverkefni Franska sendiráðsins, Alliance française og Græna ljóssins.

Myndin *Amour* (Ást) sem er fjallað um hér framur í blaðinu er meðal þeirra sem sýndar verða á hátíðinni en þar að auki má nefna myndina *De rouille et d'os* (Ryð og bein) sem er að fara sigurför um heiminn um þessar myndir, *Les Barons* (Stórjafnlarnir) og *La Clé des Champs* (Griðastaður). Hátíðin stendur yfir til 24. janúar og er hægt að nálgast miða á *Midi.is*. Einnig er boðið upp á fimm mynda afsláttarpassa í takmörkuðu magni.



RYÐ OG BEIN Franska myndin *Ryð og bein* hefur farið sigurför um heiminn að undanförunu.

## Keppa í snjóskúlp-túragerð í Colorado

Hálfðan Pedersen og Sara Jónsdóttir eru meðlimir í Snjóhöggvurum Íslands. Þrátt fyrir litla reynslu munu þau taka þátt í snjóskúlp-túrakeppni í Colorado.

„Síðla sumars á síðasta ári var ég að fljúga frá Ísafirði til Reykjavíkur og var að fletta í gegnum blaðið *Ský* þegar ég rek augun í litla klausu þar sem verið er að kynna keppnina. Í lok hennar voru áhugasamir hvattir til að sækja Ég tók mynd af klausunni og nefndi við Söru hvort við ættum ekki að sækja um í gríni,“ segir Hálfðan Pedersen, leikmynda- og innanhúshönnuður, sem keppir í International Snow Sculpture Championship í Colorado í lok mánaðarins. Hann er hluti af fyrsta snjóhöggvaraliði landsins, Snjóhöggvarar Íslands, ásamt Söru Jónsdóttur framleiðanda, Jóhönnu Friðríku leikkonu, Stefáni Melsteð kokki og Helenu Jónsdóttur sálfræðingi.

Eftir að hafa séð auglýsinguna sendi Hálfðan fyrirspurn á skipuleggjendur hátíðarinnar þar sem hann kynnti sig og hópinn og spurði hvaða hæfniskröfur þeir gerðu til keppenda. „Þeir skrifuðu til baka og sögðust endilega vilja fá íslenskt lið í keppnina. Við sendum síðan inn skriflega umsókn ásamt skissu af verki,“ segir Hálfðan.

Sextán lið frá jafnmörgum löndum taka þátt í keppninni sem gengur út á að skapa listaverk úr snjóklumpi sem er rúmí þrjú metrar að hæð og vegur 20 tonn. Sum liðanna búa yfir mikilli reynslu og segja Sara og Hálfðan að það bæði hvetji þau áfram og dragi úr þeim mátt. „Sum verkanna eru hrikalega falleg og flókin. Við erum að stinga okkur í djúpu laugina með hausinn fyrst,“ segir Hálfðan. Sara bætir við: „Annaðhvort vinnum við, eða töpum með „stæl“.“

Nánari upplýsingar eru á Facebook.com/SnjohoggvararIslands-Breckenridge2013. sara@frettabladid.is



HAUSINN FYRST Hálfðan Pedersen og Sara Jónsdóttir eru meðlimir í Snjóhöggvurum Íslands og taka þátt í snjóskúlp-túrakeppni í Bandaríkjunum hinn 22. janúar.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

### Tónlistarhátíðin Sónar í Hörpu

## Sónar á betra verði með Fékortinu

Fékortshafar geta nú nælt sér í miða á tónlistarhátíðina Sónar Reykjavík með 10% afslætti. Tilboðið gildir til miðnættis á morgun, 11. janúar.

Almennt verð 14.900 kr.  
Fékortsverð 13.500 kr.

Þú færð miða á [www.fekort.is](http://www.fekort.is)

Nánari upplýsingar um hátíðina á [www.sonarreykjavik.com](http://www.sonarreykjavik.com)



SONAR KREDITKORT

## Frægur markaðsmaður til Íslands

Bandaríski prófessorinn Philip Kotler heldur fyrirlestur í Háskólabíói 24. apríl.

Philip Kotler, sem hefur verið kallaður faðir nútímamarkaðsfræði, heldur fyrirlestur í Háskólabíói 24. apríl. „Það má segja að þetta sé áhrifamesti markaðsmaður síðustu aldar og áfram eftir það,“ segir Árni Arnason hjá Iceland Business Forum. Kotler er prófessor í alþjóðamarkaðsfræði við Kellogg School of Management innan Northwestern-háskóla í Evanston, Illinois í Bandaríkjunum. Hann er höfundur markaðsfræðibókarinnar *Marketing Management: Analysis, Planning, Implementation and Control*, mest notuðu slíkrar bókar í framhaldsnámi í viðskiptafræði í heiminum.

Fyrirlesturinn fjallar um hvernig markaðsfræðin tekst á við þær miklu breytingar sem hafa orðið og eru að verða á umhverfi neytenda. „Það verður gaman að heyra hans sýn á umhverfið sem við vinnum við í dag.“ Þetta er eini fyrirlesturinn sem Kotler heldur í Vestur-Evrópu á þessu ári.

Það er Iceland Business Forum, sem er samstarfsverkefni Kotler Impact og íslenska fyrirtækisins KNP, sem stendur fyrir námskeiðinu í samstarfi við Icelandair, Póstinn og Símann. Nánari upplýsingar má finna á [Ibf.is](http://Ibf.is) en einnig er hægt að nálgast miða á *Miði.is*.



Á LEIÐ TIL ÍSLANDS Markaðsmaðurinn Philip Kotler heldur fyrirlestur á Íslandi í apríl.

Miðaverð er 69.900 krónur fyrir þá sem bóka sig í janúar. „Fyrir heilsdagsnámskeið finnst okkur þetta afar sanngjarnt. Svona námskeið erlendis kosta yfirleitt um 200 þúsund krónur,“ segir Árni, spurður út í miðaverðið.

-fb

# LAGERSALA Á ÚTIVISTAR- & VETRARFATNAÐI

## ALLT AÐ AFSLÁTTUR 80%



Dömu úlpa

Verð nú kr. 14.990  
Verð áður kr. 29.990



Dömu úlpa

Verð nú kr. 29.990  
Verð áður kr. 44.990



Barna útigalli  
St. 68-92

Verð nú kr. 9.990  
Verð áður kr. 16.990



Herra skíðajakki

Verð nú kr. 19.990  
Verð áður kr. 39.990



Herra Primaloft úlpa

Verð nú kr. 26.990  
Verð áður kr. 39.990



Dömu/herra húfa

Verð nú kr. 4.990  
Verð áður kr. 8.990

### OPNUNARTÍMI

Fimmtudagur	10. janúar kl.	12:00 - 20:00
Föstudagur	11. janúar kl.	12:00 - 20:00
Laugardagur	12. janúar kl.	10:00 - 18:00
Sunnudagur	13. janúar kl.	11:00 - 18:00
Mánudagur	14. janúar kl.	12:00 - 20:00

Mikið úrval af vetrarfátnaði, útivistarfátnaði og mörgu fleiru.

Lagersala - Nýbýlavegi 18 (Dalbrekkumegin) - Kópavogi

**ZO·ON**  
ICELAND

[www.zo-on.is](http://www.zo-on.is)





Póst dreifing

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

## FRÉTTIR AF FÓLKI

### Anita á Íslandi um jólin

Leikkonan Anita Briem var stödd hér á landi um jólin til að heimsækja vini og vandamenn. Hún nýtti tækifærið og brá sér út á lífið og sást um síðustu helgi í hópi vinkvenna sinna á skemmtistaðnum B5 við Bankastræti. Anita, sem er búsett í Los Angeles, er þekktust



fyrir leik sinn í sjónvarpsþáttunum The Tudors og myndinni Journey to the Center of the Earth. Hún lék síðast í söngvamyndinni You, Me & The Circus sem kom út í Bandaríkjunum í fyrra.

### Vinslit voru auglýsing

Vöðvatróllin geðþekku Arnar Grant og Ívar Guðmundsson eru víst enn bestu vinir. Greint var frá því bæði í Séð og heyrt og á Vísi að slest hefði upp á vináttu tvíeykisins og að félagarnir töluðust ekki við. Enginn vissi þó ástæðu vinslitanna, en ýmsar sögusagnir fóru á kreik í kjölfarið.

Nú hefur DV greint frá því að hin meintu vinslit voru hluti af auglýsingaherferð Ívars og Arnars en samkvæmt heimildum blaðsins eyddu þeir liðinni helgi í að taka upp stærstu sjónvarpsauglýsingu sína til þessa, með meira en 40 manns á fimm mismunandi stöðum. - fb, sv



### Mest lesið **vísir**

- 1 Þrjú ungmenni beittu Karl Vigni líkamlegu og andlegu ofbeldi heila nótt: Bundu Karl Vigni við stól og píndu
- 2 Myndband af flugdólgnum komið á netið: „Pessi á eftir að dúsa lengi í fangelsi“
- 3 Nauðgunin ekki framin af hópi manna
- 4 Facebook segir mistök að hafa ekki fjarlægt mynd af Þórlaugu



Við flytjum þér góðar fréttir

Póst dreifing

Sími 585 8300 | www.postdreifing.is



**DOVER**  
Queen Size rúm (153x203 cm)  
FULLT VERÐ 247.068 kr.  
**ÚTSÖLUVERÐ 158.123 kr.**  
= 36% AFSLÁTTUR!

**HEILSUKODDAR**  
**20-30% AFSLÁTTUR!**

**50% AFSLÁTTUR**

**CREAM**  
Queen Size rúm (153x203 cm)  
FULLT VERÐ 175.398 kr.  
**ÚTSÖLUVERÐ 87.699 kr.**

**HANDKLÆÐI OG SÆNGURFÖT 40% AFSLÁTTUR**

**SÉRSTAKT TILBOÐ**  
Á eldri gerðum af rúmgöflum og öllum rúmteppum

**60% AFSLÁTTUR**

**rekkjan**