SKOÐUN Fjármunir sem settir eru í grunnskólann eru fjárfesting til framtíðar, segir Hafsteinn Karlsson. 20

MENNING Jodie Foster ræddi í fyrsta sinn opinberlega um samkynhneigð sína í þakkarræðu á Golden Globe. 28

SPORT Íslenska landsliðið mætir Makedóníu í dag í þriðja leik sínum á HM í handbolta á Spáni. 32

BÍLMAGNARAR ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR FERÐATÆKI BÍLTÆKI ÚTVÖRP MAGNARAR
RISAÚTSALA
MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR
Heimilistæki www.ht.is
Sjá allt úrvalið á ht.is
SUÐURLANDSBRAUT 26 - SÍMI 569 1500

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Þriðjudagur
15. janúar 2013
12. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Bitbein í kosningum

Össur Skarphéðinsson utanríkisráðherra segir óæskilegt fyrir samningaferlið að Evrópumál verði gerð að bitbeini í kosningum. 4

Fordæmalaus vinnubrögð Jón Pálmi Pálsson, sem rekinn var úr bæjarstjórastól Akraness fyrir helgi, fordæmir vinnubrögð bæjarstjórnar. 2

Upplausn í Malí Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna fundaði í gærkvöldi um stöðu mála í Afríkuríkinu Malí. Frakkar hafa hert aðgerðir. 6

3-4 ára fangelsi Sérstakur saksóknari krefst þriggja til fjögurra ára fangelsis yfir Styrmi Þór Bragasyni fyrir hlutdeild í umboðssvikum og peningaþvætti. 8

14

Bolungarvík	1°		SA	8
Akureyri	3°		SA	8
Egilsstaðir	1°		S	5
Kirkjubæjarkl.	3°		SA	11
Reykjavík	4°		SA	9

Hláka Í dag verður strekkingur eða allhvasst víða, síst NA-til. Slydda eða rigning NV-til, rigning sunnanlands en úrkomulítið norðaustanlands. 4

SÉRBLAÐ

Fólk

STÁLHEPPINN Pétur Óli segist vera heppinn að vera á lífi enda varð hann undir veghefli í fyrrinótt án þess að hljóta mikinn skaða. Hann hélt snjómokstursvaktinni áfram þrátt fyrir óhappið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Varð undir veghefli en kláraði vaktina

Með gríðarlegu átaki reif Pétur Óli Pétursson sig lausan undan eigin veghefli. Olíugjöfin sat föst og brunaði hefillinn þrjú hundruð metra áður en Pétur hljóp hann uppi. Veghefillinn var á leið fram af klettum hundrað metra í burtu.

FÓLK Pétri Óla Péturssyni tókst með snarræði að bjarga eigin lífi þegar hann varð nærri undir veghefli sem hann ók sjálfur. Hann segist aðeins vera skrámaður og bólginn og gat klárað vaktina í fyrrinótt.

„Þetta gerðist nú bara þannig að ég var að fara að ryðja snjó um miðnættið og setti hefilinn í gang," segir Pétur Óli þegar hann er beðinn um að lýsa atvikinu. „Það var töluvert frost úti, svona fimm eða sex stig. Hefillinn var búinn að ganga í nokkrar mínútur þegar ég gaf honum inn og ætlaði af stað. Þá fraus olíugjöfin föst í hvínandi botni."

Pétur steig þá úr stjórnklefa tækisins og ætlaði að losa olíugjafarbarkann undir stýrishúsinu. Til þess þurfti hann að teygja sig undir hefilinn á milli fram- og afturhjólanna á liðstýrðum heflinum. „Ég teygi mig þarna undir húsið, í svartamyrkri, og tel mig vera kominn með höndina á réttan barka til að slaka á olíugjöfinni en þá reyndist það vera gírstangarbarkinn."

Með því að tekið var á vitlausum barka hrökk hefillinn í gír og rauk af stað og yfir Pétur. „Afturdekkið fór aðeins yfir löppina á mér," segir Pétur. „Með gríðarlegu átaki náði ég að slíta mig lausan, annars hefði getað farið illa."

Pétur horfði svo á eftir heflinum hátt í þrjú hundruð metra áður en hann hljóp á eftir honum. „Ég reif mig bara á lappir og náði að príla upp í hann og koma honum úr gír."

> **Með gríðarlegu átaki náði ég að slíta mig lausan, annars hefði getað farið illa.**
>
> *Pétur Óli Pétursson*

Hefillinn var að sögn Péturs ekki á leiðinni að rekast á neitt en hann veit af klettum hundrað metrum frá því þar sem hann náði stjórn á tækinu.

„Ef maður hefði verið í íbúðahverfi hefði getað farið verr. Þetta sýnir manni að þó maður sé búinn með 60 þúsund vinnustundir á svona tæki er maður aldrei fullnuma í þessu," segir Pétur. - bþh

H&M horfir til Íslands:

Ráða íslenska tískuhönnuði

MENNING Verslanakeðjan Hennes & Mauritz er farin að leita til Íslands eftir starfskröftum. Undanfarið hafa tveir nýútskrifaðir hönnuðir frá Listaháskóla Íslands, þær Gígja Ísis Guðjónsdóttir og Steinunn Björg Hrólfsdóttir, verið ráðnir í hönnunarteymi sænsku verslanakeðjunnar H&M.

Starfsmannastjóri H&M hefur nú boðað komu sína á útskriftarsýningu skólans í vor. „Planið er að fá fleiri sem sjá um ráðningar hjá tískuhúsum og verslanakeðjum úti í heimi á sýningar hjá okkur. Ég er að vonast eftir að fulltrúi frá sænska tískuhúsinu Acne komi einnig til okkar í vor," segir Linda Björg Árnadóttir, fagstjóri fatahönnunardeildar Listaháskóla Íslands. - áp /sjá síðu 38

URRIÐAFOSS Þjórsá hefur verið bitbein í umræðunni um nýtingu eða friðun svæða. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

36 já og 21 nei á Alþingi:

Rammaáætlun samþykkt í gær

UMHVERFISMÁL Öruggur meirihluti þingmanna samþykkti Rammaáætlun um vernd og nýtingu orkusvæða í gær; 36 þingmenn sögðu já en 21 sagði nei. Rammaáætlun verður því að lögum en ekki ríkir um hana sú sátt sem upphaflega var lagt upp með, og sást það vel á Alþingi í gær. Svandís Svavarsdóttir umhverfisráðherra sagði að friðlýsing á verndarsvæðum myndi hefjast án tafar en stjórnarandstaðan fullyrðir að stjórnmál hafi orðið vísindunum yfirsterkari við gerð áætlunarinnar og tækifæri til sátta hafi farið forgörðum. - kóp, shá / sjá síðu 10

Flotinn hefur landað í kringum 30 þúsund tonnum af loðnu frá áramótum:

Stærsti farmur af frystri loðnu

SJÁVARÚTVEGUR Stærsta skip íslenska fiskiskipaflotans, Kristína EA 410, kom til hafnar í Neskaupstað á sunnudag með stærsta farm af frystri loðnu sem skip hefur komið með að landi úr einni veiðiferð.

Alls var aflinn tæplega tvö þúsund tonn og tók veiðiferðin sex daga. Aflaverðmæti er áætlað á milli 180 og 200 milljónir króna. Kristína er eitt af skipum Samherja hf. og í áhöfn eru 35 menn.

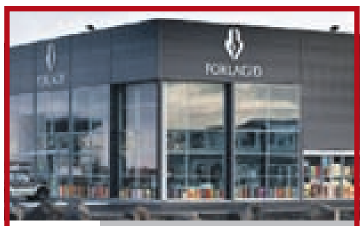
Um þrjátíu þúsund tonn af loðnu eru komin á land frá því veiði hófst eftir áramótin, samkvæmt tölum frá Fiskistofu. Það er um tíundi hluti af útgefnum aflaheimildum.

Veiðin hjá loðnuflotanum var nokkuð misjöfn síðustu sólarhringana en skipin voru að veiðum 50-60 sjómílur út af Langanesi.

2.000

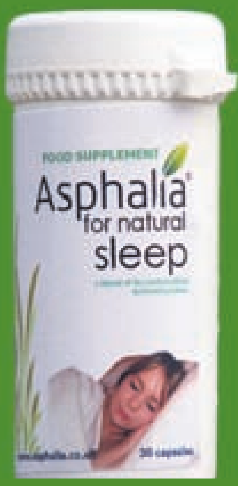
tonn var aflinn sem Kristína EA kom með til hafnar í Neskaupstað. Áætlað aflaverðmæti er á bilinu 180 til 200 milljónir króna.

Loðnuleiðangur Hafrannsóknarstofnunar stendur yfir en niðurstöður um hvort loðnukvótinn verði aukinn munu ekki liggja endanlega fyrir fyrr en undir lok mánaðarins. - shá



Fiskislóð 39
Opið alla virka daga
kl. 10–18
og laugardaga kl. 11–15
FORLAGIÐ
BÓKABÚÐ FORLAGSINS

Er svefninn vandamál?
Verðlaunuð náttúruafurð úr Bygg- og Hveitigrösum



Fæst í flestum apótekum og heilsubúðum

SPURNING DAGSINS

Gestur, voru þið nokkuð frægir að endemum?

„Hver veit, en við félagarnir erum þá alla vega að reyna að bæta úr því núna.“

Leikararnir Gestur Einar Jónasson, Þráinn Karlsson og Aðalsteinn Bergdal gera nú upp ferilinn í gamansýningunni Ég var einu frægur sem slær í gegn á Akureyri.

Söfnuðu 350 undirskriftum gegn fyrirhuguðum niðurskurði á læknisþjónustu í Grundarfirði:

Íbúar mótmæla læknisleysi um helgar

HEILBRIGÐISMÁL „Þetta er grafalvarlegt mál og í raun spurning um hvort fólk geti búið hér áfram,“ segir Hjördís Vilhjálmsdóttir, einn íbúa í Grundarfirði sem berjast gegn fyrirhuguðum niðurskurði sem þýðir að ekki verður starfandi læknir í bænum um helgar.

Hópur Grundfirðinga mætti á síðasta fund bæjarstjórnar til að afhenda mótmælabréf sem 350 manns skrifuðu undir vegna niðurskurðarins. Sameina á vaktsvæði lækna í Ólafsvík og Grundarfirði. Læknislaust verður þess vegna í Grundarfirði aðra hverja helgi og jafnvel oftar. Óskaði hópurinn eftir samvinnu við bæjarstjórnina, sem segir fyrir sitt leyti að með skerðingu á grundvallarþjónustu í heilsugæslu sé ráðist með grafalvarlegum hætti að öryggi íbúa og búsetuskilyrðum í sveitarfélaginu.

Hjördís segir það hafa sannast hvað eftir annað að undanförnu hversu miklu máli skipti að hafa lækni í bænum. Til dæmis megi gera ráð fyrir að það hafi bjargað lífi konu sem fékk heilahimnubólgu í desember. Til Ólafsvíkur séu 28 kílómetrar og einstaka sinnum sé jafnvel ófært þar á milli.

„Þarf að kosta mannslífi til svo menn sjái hversu mikið óráð þetta er?“ spyr Hjördís og minnir á að Guðbjartur Hannesson velferðarráðherra hafi sagt í sjónvarpsviðtölum nýlega að ekki yrði lengra gengið í niðurskurði í grunnþjónustu heilbrigðiskerfisins. „Á sama tíma er verið að læða þessum niðurskurði inn hér.“ **- gar**

GRUNDARFJÖRÐUR Íbúar vilja ekki vera læknislausir um helgar í Grundarfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

HÁTÍÐIN HAFIN Þetta fólk baðst fyrir í vatninu þar sem árnar Yamuna og Ganges mætast í Allahabad í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Hindúar koma saman á Indlandi og þvo burt syndir sínar:

Hundrað milljónir á trúarhátíð

INDLAND Hindúahátíðin Kumbh Mela hófst í Allahabad í Indlandi í gær. Hátíðin er haldin á tólf ára fresti og er einhver stærsta trúarsamkoma sem haldin er í heiminum.

Um hundrað milljónir pílagríma koma til Allahabad þá 55 daga sem hátíðin fer fram. Hindúar trúa að það að baða sig þar sem fljótin Ganges og Yamuna mætast muni hreinsa þá af syndum sínum og veita þeim blessun.

Hátíðin hófst snemma í gærmorgun þegar „heilagir menn“, sem voru naktir og þaktir ösku, fóru út í vatnið. Mikill fjöldi fólks hafði safnast saman til að fylgja fordæmi þeirra. **- þeb**

Bæjarritarinn rekinn eftir 25 ár á Akranesi

Jón Pálmi Pálsson, bæjarritari á Akranesi til 25 ára og settur bæjarstjóri um tíma, var rekinn úr starfi fyrir helgi. Bæjarstjórnin segir Jón hafa brugðist trúnaði með því að tvírukka fyrir akstur og fundarsetur. Fordæmalaus vinnubrögð, segir Jón.

AKRANES Ábending frá Samtökum sveitarfélaga á Vesturlandi leiddi til úttektar á greiðslum til bæjarritarans á Akranesi tvö og hálft ár aftur í tímann. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SVEITARSTJÓRNIR „Þau vinnubrögð sem bæjarstjórn hefur viðhaft í þessu máli eru fordæmalaus,“ segir Jón Pálmi Pálsson, sem er hættur sem bæjarritari á Akranesi með starfslokasamkomulagi við bæjarstjórnina.

Jón hefur verið bæjarritari á Akranesi í 25 ár. Hann hafði um nokkurra vikna skeið verið settur bæjarstjóri þegar honum var veitt tímabundin lausn frá starfsskyldum 16. desember síðastliðinn.

„Kveikjan að því að málið var upphaflega tekið til skoðunar á vettvangi Akraneskaupstaðar var ábending frá Samtökum sveitarfélaga á Vesturlandi um að bæjarritarinn, fulltrúi Akraneskaupstaðar í stjórnum Heilbrigðiseftirlits Vesturlands og Menningarráðs Vesturlands, krefði fleiri en einn aðila um akstur og þóknun fyrir setu á sömu fundum,“ segir í fréttatilkynningu frá Sveini Kristinssyni, forseta bæjarstjórnar, fyrir hönd bæjarins.

Fram kemur að Jón hafi í nokkrum tilvikum krafið um greiðslu og fengið greitt í tvígang fyrir sama aksturinn á árunum 2011 og 2012.

„Í áliti lögmanna og endurskoðenda Akraneskaupstaðar kemur einnig fram að bæjarritarinn hafi í nokkrum tilvikum krafið um og fengið greitt fyrir sömu fundina hjá fleiri en einum aðila en setið fundina í nafni Akraneskaupstaðar,“ segir í tilkynningu bæjarins. „Í ljósi þess trúnaðarbrests sem orðið hefur telur bæjarstjórn Akraneskaupstaðar starfslok óumflýjanleg.“

Jón segir vinnubrögð bæjarstjórnarinnar í andstöðu við almennar reglur stjórnsýslulaga. „Ofgreiðsla þessi er vegna mistaka minna við skráningu aksturs og hef ég endurgreitt bæjarfélaginu þessa fjármuni að fullu. Auðvelt hefði verið að leiðrétta þessi mistök án þess að grípa til fyrrgreindra aðgerða sem hafa skaðað mig og sveitarfélagið,“ segir Jón í yfirlýsingu. Hann endurgreiddi 230 þúsund krónur vegna ofgreidds aksturskostnaðar.

Þá segir Jón að greiðslur þóknana til hans vegna setu í tveimur nefndum sem sveitarfélagið sé aðili að hafi verið í samræmi við reglur hvorrar nefndar um sig. Hann hafi gert ráð fyrir að snúa aftur til starfa sem bæjarritari.

„Mistök mín voru óveruleg eins og fjárhæð endurgreiðslunnar ber með sér og enginn vafi uppi um önnur störf mín sem bæjarritari, sem spanna aldarfjórðung. Bæjarstjórn hafnaði því að ég kæmi aftur til starfa, enda reiddi hún hátt til höggs áður en upplýsingar lágu fyrir,“ segir Jón, sem kveðst því hafa samþykkt „ágætt tilboð“ um starfslokasamning. „Mér finnst afskaplega miður að ljúka 25 ára starfi mínu hjá bæjarfélaginu með þessum hætti.“ **gar@frettabladid.is**

Ofgreiðsla þessi er vegna mistaka minna við skráningu aksturs og hef ég endurgreitt bæjarfélaginu þessa fjármuni að fullu.

Jón Pálmi Pálsson, fyrrverandi bæjarstjóri Akraness.

Spurt um barnaníð:

Verklagsreglur fyrir lögregluna

SAMFÉLAGSMÁL Skipaður verður starfshópur til að búa til verklagsreglur í kynferðisbrotamálum fyrir lögregluna. Ögmundur Jónasson innanríkisráðherra greindi frá þessu á Alþingi í gær.

Þór Saari, þingmaður Hreyfingarinnar, spurði Ögmund á þingi í gær um viðbrögð lögreglunnar við barnaníði.

Ögmundur sagðist telja að það skorti á verklagsreglur fyrir lögregluna til að takast á við mál barnaníðinga. **- þeb**

DÓMSMÁL

Borgar 130 milljónir

Sigurður Einarsson, fyrrverandi stjórnarformaður Kaupþings, hefur samið við þrotabú Kaupþings um að greiða því rúmlega 130 milljónir króna. Kaupþing stefndi Sigurði til greiðslu um 600 milljóna króna skuldar vegna hlutabréfakaupa í bankanum. Hann þarf einnig að borga sakarkostnað.

BRUNI

Kviknaði í kaffistofunni

Slökkviliðið á Akureyri var kallað að Glerárskóla í gærkvöldi. Eldur hafði kviknað í kaffistofu starfsmanna og var mikill reykur kominn þegar slökkvilið kom að. Öryggisvörður fór á slysadeild vegna gruns um reykeitrun en hann hafði áður reynt að slökkva eldinn.

Sex kærur hafa borist lögreglunni í kynferðisbrotamáli Karls Vignis:

Fleiri ábendingar eftir Kastljós

LÖGREGLUMÁL Kynferðisafbrotadeild lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu finnur fyrir því að meira er um ábendingar og hringingar til embættisins vegna kynferðisbrotamála í kjölfar umfjöllunar Kastljóss um brot Karls Vignis Þorsteinssonar. Þetta segir Björgvin Björgvinsson, yfirmaður kynferðisbrotadeildar lögreglunnar.

Að sögn Björgvins hefur þurft að skoða nokkur mál vandlega sem bent hefur verið á.

Karl Vignir situr enn í gæsluvarðhaldi og er rannsókn á brotum hans í fullum gangi. Nú hafa sex kærur á hendur Karl Vigni borist lögreglunni. Ein kæra var tekin niður í gær og jafnvel er búist við að fleiri kærur berist embættinu á næstu dögum.

Spurður hvernig máli Karls Vignis miði segir Björgvin að það gangi eins og við hafi verið búist. Málið sé umfangsmikið en því miði ágætlega. Enginn tímarammi hefur verið settur um rannsóknina en gæsluvarðhaldið yfir Karli Vigni rennur út miðvikudaginn 23. janúar. **- bþh**

Í GÆSLUVARÐHALDI Karl Vignir Þorsteinsson situr í gæsluvarðhaldi þar til annan miðvikudag. Gæsluvarðhaldsúrskurður yfir honum var kveðinn upp 9. janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Liðsstyrkur er nýtt átak til að berjast gegn atvinnuleysi og auka verðmætasköpun um leið.

Liðsstyrkur

Nýtum tækifærið!
Verðum að liði, vinnum gegn atvinnuleysi.

Skráning og nánari upplýsingar á www.lidsstyrkur.is

Atvinnurekendur sem grípa tækifærið strax ráða í ný störf úr hópi þeirra sem lengst hafa leitað að vinnu, fá 186.418 kr. mánaðarlegt mótframlag fyrstu sex mánuðina. Þessi fjárhæð nemur grunnfjárhæð atvinnuleysisbóta að viðbættu 8% framlagi í lífeyrissjóð - en fer lækkandi eftir því sem líður á árið.

BSRB
Samtök atvinnulífsins

GENGIÐ 14.1.2013

Bandaríkjadalur	127,65	128,25
Sterlingspund	205,68	206,68
Evra	170,71	171,67
Dönsk króna	22,87	23,004
Norsk króna	23,138	23,274
Sænsk króna	19,76	19,876
Japanskt jen	1,4289	1,4373
SDR	196,5	197,68

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR 233,2593

Íslenskur maður situr í gæsluvarðhaldi í Danmörku fyrir fjársvik:

Svindlaði með 800 iPhone-síma

LÖGREGLUMÁL Íslenskur karlmaður hefur setið í gæsluvarðhaldi í Danmörku síðan í október í fyrra fyrir stórtæk fjársvik. Maðurinn fékk fólk til að kaupa iPhone-síma sem hann lofaði að selja hærra verði á Íslandi. Þannig átti að myndast hagnaður sem iPhone-kaupendurnir áttu að fá til baka. Íslendingurinn fékk þannig til sín sex til átta hundruð síma frá fólki sem hann sveik svo um greiðslu.

Upphæðin sem um ræðir er um 110 milljónir íslenskra króna. Fréttastofa RÚV greindi frá því í gær að maðurinn hefði verið handtekinn í Kaupmannahöfn og yrði í gæsluvarðhaldi þar til dómurinn yrði kveðinn upp í málinu.

Fjármunabrotadeild lögreglunnar hér á landi hefur nokkrar kærur á hendur manninum til rannsóknar. Ekki hefur verið tekin ákvörðun um hvort ákært verði í málunum hér.

Að sögn dönsku lögreglunnar er málið mjög umfangsmikið enda þarf að hafa samband við alla þá sem keyptu síma fyrir íslenska svikarann. - bþh

KAUPMANNAHÖFN Íslendingurinn var handtekinn í Danmörku í lok október grunaður um að svíkja fjölda einstaklinga um greiðslu fyrir iPhone-síma. NORDICPHOTOS/AFP

Mansal á Norðurlöndum:

Aðstoðin er afar misjöfn

MANSAL Mikill munur er á aðstoðinni sem fórnarlömb mansals fá á Norðurlöndum, að því er niðurstöður nýrrar könnunar leiða í ljós.

Á Íslandi, í Noregi og Finnlandi geta fórnarlömbin hugsað sig um í allt að sex mánuði hvort þau vilja samvinnu við yfirvöld um að vera send aftur heim auk þess sem möguleiki gefst á dvalarleyfi.

Í Danmörku og Svíþjóð er umhugsunartíminn 30 dagar en í Svíþjóð er jafnframt möguleiki á allt að sex mánaða dvalarleyfi.

Á vefnum norden.org er haft eftir Halldóri Ásgrímssyni, framkvæmdastjóra Norrænu ráðherranefndarinnar, að nú geti Norðurlöndin lært hvert af öðru í baráttunni gegn mansali og við aðstoðina við fórnarlömbin. - ibs

Samningar við 17 sjóði:

Lífeyrisréttindi haldast óbreytt

EFNAHAGSMÁL Slitastjórn Kaupþings hefur náð samkomulagi við sautján lífeyrissjóði um uppgjör á afleiðusamningum, eða framvirkum gjaldmiðlavarnarsamningum, sem eyðir óvissu um eignir og skuldir aðila sem að öðrum kosti hefði þurft að útkljá með málarekstri fyrir dómstólum. Samkomulagið mun ekki leiða af sér breytingar á lífeyrisréttindum sjóðfélaga.

Viðræður við skilanefndir og síðar slitastjórnir Glitnis, Landsbankans og Kaupþings um stöðu og uppgjör gjaldmiðlavarnarsamninga lífeyrissjóðanna hafa staðið yfir með hléum allt frá bankahruni, og var nýlega lokið við þá tvo fyrstnefndu. - shá

ESB-viðræður verði ekki að bitbeini í kosningabaráttu

Aðildarviðræður Íslands og ESB hafa verið settar í hægagang en viðræður um samningskafla sem þegar eru hafnar halda áfram. Utanríkisráðherra segist reyna að forða því að ESB verði að stóru deilumáli í kosningunum.

EVRÓPUMÁL Utanríkisráðherra segist vonast til þess að það að hægja á aðildarviðræðum Íslands við ESB verði til þess að forða því að ferlið verði að bitbeini fyrir komandi þingkosningar. Aðalsamningamaður Íslands telur að mörgu leyti jákvætt að fá skýrar línur í samningavinnunni fram yfir kosningar.

Samkvæmt samkomulagi ríkisstjórnarflokkanna frá í gær verður hægt verulega á aðildarviðræðunum fram að kosningunum sem fyrirhugaðar eru í apríl. Þar til verður ekki unnið að mótun samningsafstöðu í þeim fjórum samningsköflum sem út af standa. Viðræður munu þó halda áfram milli samningahóps Íslands og framkvæmdastjórnar ESB um þá sextán kafla sem þegar eru til umræðu. Eftir kosningar verður það síðan nýrrar ríkisstjórnar að taka ákvörðun um næstu skref. Umboð Alþingis verður í gildi þar til annað verður samþykkt.

Á þingi í gær spurði Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, Össur Skarphéðinsson utanríkisráðherra hvað réði þessari þróun og hvað hefði breyst.

„Hafa menn misst kjarkinn eða er það ekki bara það eins og við öllum blasir að það er engin samstaða í ríkisstjórn um málið?“

Sagði Bjarni að rétt væri að viðurkenna að engin samstaða væri milli stjórnarflokkanna um hvað ætti að gera næst í þessum málum.

Össur sagðist hafa viljað skapa eins mikla sátt um málið og unnt væri. „Ég hef sagt það óæskilegt fyrir ferlið og Evrópumálið í heild að það yrði bitbein í kosningum. Þess vegna tel ég það ferlinu til farsældar að fara í hægagang með þann part sem snýr að þinginu.“

Peter Stano, talsmaður Stefans Füle, stækkunarstjóra ESB, segir í samtali við Fréttablaðið að framkvæmdastjórn ESB sé meðvituð um þróun mála.

„Framkvæmdastjórnin er enn þeirrar skoðunar að inngangа Íslands í ESB þjóni hagsmunum beggja og er einörð í að fylgja Íslandi í átt til aðildar.“

Heimildir Fréttablaðsins innan ESB herma að ákvörðun ríkisstjórnarinnar hafi ekki komið á óvart í sjálfu sér í ljósi umræðunnar um Evrópumál og slíkt sé einnig viðbúið þegar kosið er til þings meðan á aðildarferli ríkis standi. Hins vegar hafi viðræðurnar gengið hratt fyrir sig og því sé verra að missa dampinn.

thorgils@frettabladid.is

VIÐ BORÐIÐ Í BRUSSEL Til stóð að halda ráðstefnu milli Íslands og ESB í vor en því verður frestað fram yfir kosningar hið minnsta, samkvæmt samkomulagi ríkisstjórnarflokkanna. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞORGILS

→ Hver er staðan í viðræðunum?

Eins og margoft hefur komið fram er samið um hvern af 33 samningsköflunum fyrir sig, sem lúta að málaflokkum í lagabálki ESB. Þegar náðst hefur saman er gert bráðabirgðasamkomulag og kaflanum „lokað“ eins og það kallast.

Eins og mál standa hafa viðræður hafist um 27 kaflanna og samkomulag hefur náðst um ellefu þeirra. Viðræður standa enn um sextán kafla og erfitt er að spá um hvenær þeim gæti lokið. Sex kaflar standa enn út af, þar af um sjávarútveg og landbúnað. Þó að flestir kaflanna séu komnir á samningsstig er þó alls óljóst hvenær viðræðunum hefði getað lokið þó að ekki hefði komið til útspils ríkisstjórnarflokkanna.

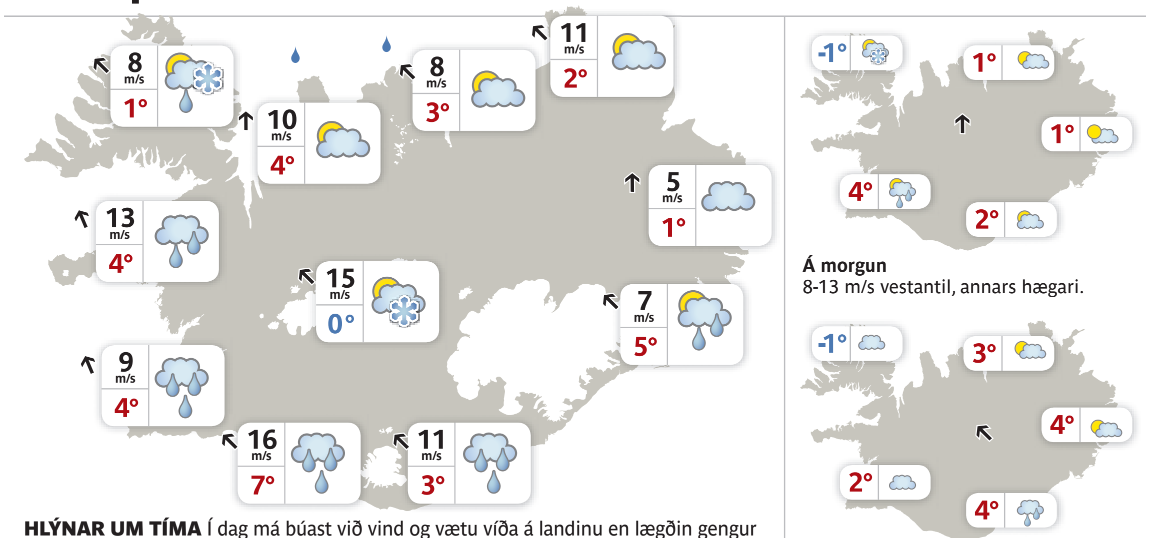
→ Næstu skref samninganefndar

Hvað varðar framhald viðræðna segist Stefán Haukur Jóhannesson, aðalsamningamaður Íslands, ekki hafa miklar áhyggjur. „Ég horfi að sjálfsögðu á málið út frá samningshagsmunum Íslands og tel jafnvel æskilegra að við bíðum með kaflana tvo sem eru tengdir sjávarútvegskaflanum [um þjónustuviðskipti og staðfesturétt] þar til við getum fullgert sjávarútvegskaflann, en sá kafli hefur verið í bið eins og vitað er.“

Stefán segir vinnuna halda áfram um þá sextán kafla sem til umræðu eru, en þeim verði þó ekki lokið formlega. „Ef við náum efnislegri niðurstöðu í einhverjum þessara sextán kafla í millitíðinni verðum við að bíða með það þar til eftir kosningar.“

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



Á morgun 8-13 m/s vestantil, annars hægari.

Fimmtudagur Hvessir er líður á daginn, fyrst SA-til.

HLÝNAR UM TÍMA Í dag má búast við vind og vætu víða á landinu en lægðin gengur fljótt yfir og á morgun verður vindur að mestu dottinn niður. Skúrir eða slydduél SV- og V-til og léttir til norðan- og austanlands. Á fimmtudag hvessir á ný, fyrst SA-lands.

Alicante	16°	Berlín	-2°	Friedrichshafen	0°	Las Palmas	21°	New York	7°	París	3°
Aþena	16°	Billund	-1°	Gautaborg	-2°	London	1°	Orlando	26°	San Francisco	13°
Basel	3°	Frankfurt	0°	Kaupmannahöfn	-2°	Mallorca	15°	Ósló	-10°	Stokkhólmur	0°

Soffía Sveinsdóttir veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann *atli.bergmann@365.is*, Benedikt Freyr Jónsson *benediktj@365.is*, Elsa Jensdóttir *elsaj@365.is*, Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Sverrir Birgir Sverrisson *sverrirbs@365.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

www.volkswagen.is

Bjartey Sigurðardóttir, verkfræðingur

Ingimar Sigurðsson, forstöðumaður

Kristín Kjartansdóttir og Þorgrímur Benjamínsson

Volkswagen Passat EcoFuel, bíll ársins 2012

Vissir þú að auk 22 kg metantanks, sem dugir í um 430 km akstur, er Passat EcoFuel einnig með 31 lítra bensíntank sem þú kemst á um 450 km miðað við langkeyrslu.

Volkswagen Passat eigendur eru ánægðir með metanið

Eigendur Passat EcoFuel taka þátt í því að minnka losun koltvísýrings í andrúmsloftið, spara dýrmætann gjaldeyri með því að nota íslenskan orkugjafa og lækka eldsneytiskostnaðinn um nær helming. Nýverið sömdu Olís og Metanorka við Sorpu um kaup á metani fyrir nýjar áfyllingarstöðvar sem áætlað er að taka í gagnið á þessu ári. Einnig eru áform um að gangsetja orkuver til metanframleiðslu á næstunni sem munu auka framboð á metani svo um munar.

Komdu við í HEKLU og kynntu þér hina fjölmögu kosti Volkswagen Passat EcoFuel.

Passat TSI EcoFuel kostar frá

4.390.000 kr.

Meðaleyðsla 6,8 l /100 km bensín, 6,6 m^3 4,3 kg/100 km metan m.v. blandaðan akstur.

Das Auto

Söluaðilar: HEKLA Reykjavík · Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

HEIMURINN

Kínverskukennsla í leikskólum

1 **SVÍÞJÓÐ** Áhuginn á kínverskunámi fer vaxandi í Svíþjóð. Hátt í eitt þúsund framhaldsskólanemendur hafa lokið námi í kínversku og hefur fjöldi þeirra tvöfaldast á undanförnum fjórum árum.

Leikskólum sem bjóða nám í kínversku fjölgar einnig. Í frétt á vef sænska ríkisútvarpsins er haft eftir leikskólakennara að börnin græði á því að læra kínversku strax í leikskóla, þegar þau eru sem móttækilegust fyrir nýjum tungumálum.

Hjálpin er ekki næg

2 **SÝRLAND** Flóttamenn frá Sýrlandi segja að sú hjálp sem þeim berist sé ekki nægjanleg. Í yfirgefnum skóla í Líbanon, þar sem um 100 sýrlenskir flóttamenn hafast við, hefur verið vatnsskortur í nokkra daga. Flóttamennirnir hafa ekki nægt fé til þess að kaupa mjólk og brauð.

Sendinefnd frá Arababandalaginu hyggst nú fara til Líbanons, Jórdaníu og Íraks til þess að kanna þarfir þeirra 600 þúsunda Sýrlendinga sem þar eru í flóttamannabúðum.

Lyfjaskortur vegna refsiaðgerða

3 **ÍRAN** Refsiaðgerðir Evrópusambandsins og Bandaríkjanna gegn Íran vegna gruns um kjarnavopnaframleiðslu eru farnar að hafa áhrif.

Refsiaðgerðirnar, sem felast í skerðingu fjármagnsflutninga, voru hertar um áramótin. Í frétt breska blaðsins The Guardian segir að ekki sé hægt að flytja inn það sem þarf til framleiðslu mikilvægra lyfja. Innfluttar vörur skortir einnig í verslunum.

Ný alþjóðleg rannsókn:

Asmi leggst á iðnaðarmenn

HEILBRIGÐISMÁL Fjöldi manns fær enn asma af völdum efna sem þeir vinna með þrátt fyrir vitneskju um hættu af völdum þeirra og strangar reglur um meðferð. Þetta eru niðurstöður nýrrar alþjóðlegrar rannsóknar sem gerð var við Sahlgrenska akademíuna í Gautaborg í Svíþjóð.

Rannsóknin tók til 13 þúsunda einstaklinga í Svíþjóð, Noregi, Danmörku, Eistlandi og á Íslandi. Hægt var að tengja sjö prósent asmatilfella hjá konum við starfsskilyrði en 14 prósent tilfellanna hjá körlum. Málarar sem vinna með úðamálningu eru í mestri hættu auk pípulagningamanna sem vinna með lím og einangrunarfroðu. Ræstitæknar, umönnunarstarfsmenn og hárgreiðslufólk eru einnig í hættu, að því er segir á vefnum arbetet.se. -ibs

Tollverðir gómuðu smyglara:

Hvítlauk smyglað frá Noregi til ESB-landa

NOREGUR Tveir breskir ríkisborgarar eru taldir standa á bak við umfangsmikið smygl á hvítlauk frá Noregi til Evrópusambandslanda. Sænskir tollverðir á landamærum Noregs og Svíþjóðar fundu mikið magn hvítlauks í vöruflutningabíl sem var á leið til Svíþjóðar og hafa sænsk yfirvöld farið fram á handtöku og framsal höfuðpauranna.

Hvítlaukur er fluttur tollfrjálst frá Kína til Noregs. Þaðan er honum smyglað til Svíþjóðar og áfram til annarra Evrópusambandslanda þar sem háir tollar eru á hvítlauk. Talið er að hvítlauk hafi verið smyglað frá Noregi frá 2009 fyrir rúmlega tíu milljónir evra. - ibs

Frakkar fá stuðning í aðgerðum í Malí

Íslamistar sem ráða norðurhluta Afríkuríkisins Malí hafa náð völdum í bæ í miðju ríkinu, nær höfuðborginni en þeir hafa hingað til komist. Frakkar hafa hert aðgerðir sínar í landinu og hermenn frá Afríkuríkjum koma til liðs við þá.

MALÍ, AP Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna fundaði í gærkvöldi um stöðu mála í Afríkuríkinu Malí, þar sem átök hafa farið harðnandi. Herskáir íslamistar lögðu í gær undir sig bæinn Diabaly, 400 kílómetrum frá höfuðborginni Bamako, á meðan franskar hersveitir vörpuðu sprengjum á hernaðarlega mikilvæg skotmörk.

Fregnir herma að yfir 100 íslamistar hafi látið lífið í átökum undanfarinna daga. Að auki hafa minnst ellefu malískir stjórnarhermenn og franskur þyrluflugmaður látist.

Bærinn sem íslamistarnir náðu á sitt vald í gær er í miðju landinu, á svæði sem stjórnvöld stjórna. Jean-Yves Le Drian, varnarmálaráðherra Frakka, sagði harða bardaga hafa átt sér stað milli malíska stjórnarhersins og íslamistanna frá því á sunnudagskvöld. Á sunnudag gerðu Frakkar loftárásir á bækistöðvar uppreisnarmannanna í nágrenni Diabaly, en í bænum eru einnig mikilvægar bækistöðvar malíska stjórnarhersins. Íbúi sagði breska ríkissjónvarpinu, BBC, að átökin hefðu staðið yfir í tíu klukkustundir.

Þá voru gerðar loftárásir á skotmörk í bænum Douentza og herma fregnir að þær hafi margar hitt höfuðstöðvar íslamista. Þeir hafi hins vegar verið á bak og burt þegar árásirnar hófust.

Frakkar hófu hernaðaríhlutun í landinu á föstudaginn til þess að reyna að stöðva framgang íslamista, sem sölsuðu norðurhluta Malí undir sig fyrir tæpu ári og hafa verið að færa sig sig sunnar. Um helgina voru loftárásirnar hertar til muna.

EFTIRLITSSTÖÐ Stjórnarhermenn frá Malí stöðvuðu bíla á eftirlitsstöð sem komið hefur verið upp á vegi sem leiðir til Diabaly, sem íslamistar tóku yfir í gær.

Utanríkisráðherra Frakklands, Laurent Fabius, segir að íhlutunin muni vara í nokkrar vikur og hafnaði öllum samanburði við aðgerðir bandamanna í Afganistan. „Seinna getum við komið inn til stuðnings, en við höfum engar fyrirætlanir um að vera að eilífu," sagði hann.

550 franskir hermenn voru sendir til höfuðborgarinnar Bamako og til bæjarins Mopti. Til stendur að hermenn frá nágrannaríkjum Malí; Níger, Búrkína Fasó, Nígeríu og Tógó, komi til liðs við þá á næstu dögum. Þá hafa Bretar sent nokkrar flutningavélar og Bandaríkjamenn senda sjálfstýrðar eldflaugar auk þess sem bæði ríki styðja með öðrum hætti við aðgerðir Frakka. Þá samþykktu Danir að aðstoða við aðgerðirnar í gærkvöldi. Þeir munu senda herflugvél og gögn til Frakka.

> **Við höfum engar fyrirætlanir um að vera að eilífu.**
>
> *Laurent Fabius, utanríkisráðherra Frakklands*

thorunn@frettabladid.is

Breyttar reglur hafa tekið gildi á Kúbu um utanlandsferðir landsmanna:

Flestir geta fengið vegabréf

KÚBA Reglum sem gilt hafa um utanlandsferðir Kúbverja hefur nú verið breytt og geta nú flestir þeirra fengið vegabréf. Áður þurftu Kúbverjar sérstakt leyfi til utanlandsferðar auk þess sem þeir þurftu að sýna fram á að þeim hefði verið boðið til annars lands.

Á vef danska ríkisútvarpsins er haft eftir einum þeirra sem sótt hafa um vegabréf, Jose Luis Guerra, að nú geti Kúbverjar farið hvert út í heim sem þeir vilja. Málið snúist hins vegar um hvort önnur lönd vilji fá þá í heimsókn. Flest lönd krefjist nefnilega vegabréfsáritunar af Kúbverjum.

Jafnframt er tekið fram að yfirvöld á Kúbu geti neitað að afhenda einstaklingum í vissum starfsstéttum, sem taldar eru mikilvægar fyrir ríkið, vegabréf. Gagnrýnendur segja þess vegna að málið hafi einungis verið leyst til hálfs með nýju reglunum. Haft er eftir Oscar Elias Biscet, kúbverskum mannréttindafrömuði, að stjórnvöld hafi ekki veitt kúbversku þjóðinni fullt frelsi.

Fæstir búast við að Kúbverjar streymi nú til annarra landa, þar sem meðalmaðurinn þéni ekki nóg til þess að geta greitt fyrir utanlandsferð. - ibs

FERÐAFRELSI Kúbverjar þurfa nú ekki sérstakt leyfi til utanlandsferðar. NORDICPHOTOS/AFP

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

NÝR AURIS

SKAPAÐUR FYRIR ÞIG

ÍSLENSKA/SIA.IS/TOY 62251 12/12

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

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

Verð frá 3.250.000 kr.

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

TOYOTA TOUCH & GO

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

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

Svar við fyrirspurn um mögulegt framlag Íslands í stöðugleikasjóð evruríkja:

Hefðum lagt fram 13 milljarða

EVRÓPUMÁL Væri Ísland aðildarríki í ESB og evrusamstarfinu myndi hlutur landsins í stöðugleikasjóð Evrópusambandsins (ESM) nema ríflega þrettán milljörðum króna í formi ábyrgða á lánveitingum sem evruríkin ábyrgjast. Um einskiptisframlag væri að ræða, sem yrði skráð í fjárlögum sem eign ríkissjóðs, en ekki kostnaður. Þetta kemur fram í svari utanríkisráðherra við fyrirspurn Vigdísar Hauksdóttur, þingkonu Framsóknarflokks.

ÖSSUR SKARPHÉÐINSSON

Í svarinu kemur fram að framlög í ESM séu miðuð við hlut evruríkjanna, sem er reiknaður út frá mannfjölda og landsframleiðslu þeirra. Þannig yrði hlutur Íslands um 0,1 prósent af eiginfé ESM, 80 milljónir evra, sem jafngilda þrettán milljörðum króna.

Í svari ráðherra við fyrirspurn frá Ásmundi Einari Daðasyni, flokksbróður Vigdísar, um hugsanlega hlutdeild Íslands í björgunarpökkum til ESB-ríkja í erfiðleikum, segir að það hefði oltið á því hvort Ísland hefði verið aðili að evrusamstarfinu, þar eð aðildarríki utan evrusvæðisins hafi ekki verið skuldbundin til þátttöku. Þá hafi evruríkið Slóvakía fengið að standa utan aðgerðanna, sem og þau ríki sem voru svo illa stödd að þau þurftu á aðstoð að halda. **- þj**

Aðalmeðferð fór fram að nýju gegn Styrmi í Exetermálinu í gær:

Vill Styrmi í þriggja ára fangelsi

DÓMSMÁL Sérstakur saksóknari krefst þriggja til fjögurra ára fangelsis yfir Styrmi Þór Bragasyni fyrir hlutdeild í umboðssvikum og peningaþvætti. Aðalmeðferð í málinu fór fram í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Styrmir Þór var forstjóri MP banka og var ákærður ásamt Jóni Þorsteini Jónssyni, fyrrverandi stjórnarformanni Byrs, og Ragnari Z. Guðjónssyni, fyrrverandi forstjóra Byrs, í svokölluðu Exetermáli. Búið er að dæma þá Jón Þorstein og Ragnar í Hæstarétti en þætti Styrmis Þórs var vísað aftur í héraðsdóm.

Jón Þorsteinn og Ragnar hlutu fjögurra og hálfs árs fangelsi fyrir umboðssvik og hafa þegar hafið afplánun.

Málið snýst um 1,1 milljarðs lán sem Byr veitti Exeter Holding árið 2008. Lánið var notað til þess að kaupa stofnfjárbréf af MP banka og tveimur stjórnarmönnum Byrs á yfirverði. Styrmir er ákærður fyrir hlutdeild í umboðssvikum og peningaþvætti.

Þremenningarnir voru allir upphaflega sýknaðir í Héraðsdómi Reykjavíkur. Hlutur Styrmis var ekki tekinn fyrir efnislega heldur var hann sýknaður vegna þess að Jón Þorsteinn og Ragnar voru sýknaðir. Þegar Hæstiréttur sakfelldi þá síðan vildi rétturinn að héraðsdómur tæki hlut Styrmis í málinu fyrir. **- mh, þeb**

Í HÉRAÐSDÓMI Styrmir Þór ásamt Ragnari Hall, verjanda sínum, fyrir aðalmeðferðina í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

NÝR HYUNDAI KEMUR Á ÓVART

Hyundai Santa Fe Comfort - Jeppi ársins 2012
Comfort 2,2 dísil, sjálfskiptur. Verð: 7.650 þús. kr.
Eyðsla 6,6 l/100 km.*

Hyundai ix35 – 4x4
2,0 dísil, beinskiptur. Verð: 5.790 þús. kr.
Eyðsla 5,7 l/100 km.*

Hyundai i30 Classic
1,4 dísil, beinskiptur. Verð: 3.550 þús. kr.
Eyðsla 4,1 l/100 km.*

5 ÁRA ÁBYRGÐ – ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Fáir bílaframleiðendur treysta bílum sínum jafnvel og Hyundai sem býður **5 ára ábyrgð og ótakmarkaðan akstur** með öllum nýjum Hyundai bílum.

ÓKEYPIS LÉTTSKOÐUN fyrir Hyundai viðskiptavini. Viðskiptavinir Hyundai geta komið með bílinn sinn hvenær sem er í Léttskoðun þeim að kostnaðarlausu.

Opnunartími Hyundai Kauptúni 1 (Beint á móti IKEA)
Opið frá kl. 07.45–18.00 virka daga og 10.00–16.00 á laugardögum.

HYUNDAI
Kauptúni 1 – 210 Garðabæ
575 1200 – www.hyundai.is
www.facebook.com/hyundai.is

ENNEMM / SÍA / NM56105
* Miðast við blandaðan akstur samkvæmt framleiðanda

UNGIR EINLEIKARAR

Þri. 15. JAN. » 19:30

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
Iceland Academy of the Arts

Á þessum einstöku tónleikum koma fram sigurvegarar í árlegri keppni ungra einleikara sem Sinfóníuhljómsveit Íslands stendur að í samvinnu við Listaháskóla Íslands. Komdu og upplifðu kraftinn sem býr í ungu og efnilegu tónlistarfólki.

Bernharður Wilkinson stjórnandi
Einar Bjartur Egilsson, Geirþrúður Anna Guðmundsdóttir, Sólveig Steinþórsdóttir og **Unnsteinn Árnason** einleikarar

NÁMSMENN FÁ 50% AFSLÁTT AF MIÐAVERÐI

Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Sími: 528 5050 » Opið 10-18 virka daga og 12-18 um helgar

Jeppadagar

Nú standa yfir Jeppadagar hjá Toyota Betri notuðum bílum, þar sem fjölmargir jeppar eru í boði á betri kjörum.
Allir jepparnir hafa staðist 125 punkta gæðaeftirlit Toyota og þeir eru allir í ábyrgð, að lágmarki í 12 mánuði.
Komdu í Kauptún 6 og jeppaðu þig upp.

Toyota Land Cruiser 150 VX
3000 Dísil, sjálfsk.
Á götuna 03/12 Ekinn: 25.000 km
Verð 11.630.000 kr. Raðnr.: 998938

Toyota Land Cruiser 150 GX, Aukasæti
3000 Dísil, sjálfsk.
Á götuna 08/11 Ekinn 21.000 km
Verð 9.560.000 kr. Raðnr.: 998631

Toyota Land Cruiser 150 GX ,
33" breyttur, leður ofl.
3000 Dísil, sjálfsk.
Á götuna: 02/10 Ekinn: 53.000 km
Verð 8.650.000 kr. Raðnr.: 998941

Toyota Land Cruiser 200
4500 Dísil, sjálfsk.
Á götuna: 01/08 Ekinn: 111.000 km
Verð 9.790.000 kr. Raðnr.: 998681

Toyota Rav4 GX
2000 Bensín, sjálfsk.
Á götuna: 05/11 Ekinn 24.000 km
Verð: 4.870.000 Raðnr.998360
Betra verð: 4.290.000 kr.

Toyota Rav4 X
2000 Bensín, sjálfsk.
Á götuna: 06/10 Ekinn: 54.000 km
Verð 4.240.000 kr. Raðnr.: 998868
Betra verð: 3.750.000 kr.

Toyota Land Cruiser 120 GX
3000 Dísil, 6 gíra
Á götuna 03/08 Ekinn 106.000 km
Verð 5.200.000 kr. Raðnr.: 998662
Betra verð: 4.590.000 kr.

Lexus RX350 EXE
3500 Bensín, sjálfsk.
Á götuna: 09.07 Ekinn: 120.000 km
Verð: 4.770.000 Raðnr. 998771
Betra verð: 3.990.000 kr.

1 ár – Lágmarks-ábyrgðartími
% – Lánshlutfall
5,2 lítrar – Eldsneytiseyðsla í blönduðum akstri
CO_2 120g – Útblástur CO_2 gr.
P – Umhverfisvænn bíll Frítt í stæði í Rvk.

*Farðu á **www.toyotakauptuni.is** og fáðu nánari upplýsingar um bílana með því að skrá raðnúmer í leit.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Sími: 570-5070
Opið mán-fös kl. 07.45-18.00 - lau kl. 10.00 - 16.00
info@toyota.is

Upplýsingar um eldsneytiseyðslu og útblástur eru miðaðar við blandaðann akstur við bestu mögulegu aðstæður. Birt með fyrirvara um innsláttarvillur

ergo
Reiknaðu með okkur

Betri notaðir bílar TOYOTA

RAMMAÁÆTLUN UM VERND OG NÝTINGU NÁTTÚRUSVÆÐA

Í BIÐFLOKK Þrjár fyrirhugaðar virkjanir í Þjórsá voru færðar úr nýtingar- í biðflokk. Hvammsvirkjun er þar á meðal, en hér má sjá hvar hún var fyrirhuguð.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rammaáætlun verður að lögum

Alþingi samþykkti Rammaáætlun með 36 atkvæðum í gær. Friðlýsing á verndarsvæðum fer strax af stað, segir umhverfisráðherra. Stjórnarandstaðan telur pólitík hafa tekið yfir vísindalegt ferli og tækifæri til sáttar hafi glutrast niður.

Eftir langt og strangt ferli, viðræður og vangaveltur um hver yrðu afdrif Rammaáætlunar um vernd og nýtingu orkusvæða samþykkti öruggur meirihluti þingmanna áætlunina í gær. 36 þingmenn sögðu já en 21 sagði nei. Rammaáætlun verður því að lögum.

Rammaáætlun átti að setja niður í eitt skipti fyrir öll deilur um hvar ætti að virkja og hvar að vernda. Eins og sést á ummælum þingmanna hér til hliðar er sú sátt órafjarri. Ólík sýn á málið er heldur ekki bundin við þingsal.

Náttúruverndarfélag Íslands sendi frá sér yfirlýsingu þar sem segir að samþykkt áætlunarinnar feli í sér „mikilvægan sigur í baráttunni fyrir verndun náttúru Íslands“.

Stjórn Samorku, samtaka orku- og veitufyrirtækja, sendi hins vegar frá sér yfirlýsingu í upphafi ársins þar sem tillagan var sögð óásættanleg. Fjöldi virkjanakosta hefði verið færður í bið- eða verndarflokk, jafnvel þeir hagkvæmustu og best rannsökuðu.

„Ljóst er að engin sátt getur orðið um þessa niðurstöðu, sem varpar fyrir róða áralangri faglegri vinnu verkefnisstjórnar.“

Það er því ekki ólíklegt að Mörður Árnason, talsmaður meirihluta umhverfis- og samgöngunefndar í málinu, hitti naglann á höfuðið þegar hann segir að áfram muni menn deila um einstaka virkjunarkosti.

Sagt við atkvæðagreiðslu á Alþingi

➜ Vikið frá sáttaferlinu

„Það er rétt sem hæstvirtur umhverfisráðherra sagði að þessi tillaga byggir á langri vinnu. Við sjálfstæðismenn höfum staðið að þeirri vinnu og þegar tillögur lágu fyrir og niðurstöður frá verkefnisstjórn, formannahópi og þeim fagaðilum sem unnið höfðu að undirbúningi málsins töldum við rétt að halda okkur við það, jafnvel þó að við kynnum að hafa einstakar skoðanir á einstökum virkjanakostum sem fóru á annan veg. Við töldum rétt að halda okkur við þá niðurstöðu sem byggt var á í undirbúningsferlinu.

Ráðherrar ríkisstjórnarinnar tóku ákvörðun um að víkja frá því ferli og það hefur auðvitað litað mjög málið hér í þinginu og leitt til þess að mál sem átti að vinna í samstöðu er orðið að átakamáli.“

Birgir Ármannsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins

➜ Eitt merkilegasta þingmálið

„Með samþykkt þessa máls hér í dag eru mörkuð tímamót. Með því hefur skapast samstaða um leikreglur í þeirri erfiðu deilu sem hér hefur staðið samfellt í fjóra áratugi um náttúrusvæði og virkjanaáform, þar sem tekist hafa á fylkingar sem ekki hafa skilið grundvallarsjónarmið hvor annarrar.

Það er rétt að minna á að allir fjórir helstu stjórnmálaflokkar sem hér eru á þinginu hafa átt hlut að máli í þessu verki sem hófst raunar á níunda áratugnum. Samstaða um leikreglur getur hér skapast, en áfram verður tekist á um einstakar virkjanir og landsvæði utan þings og innan, eins og má sjá hér á eftir.

Við þingmenn Samfylkingarinnar berum þetta mál fyrir brjósti og teljum það eitt allra merkilegasta þingmál á kjörtímabilinu. Í dag tölum við einum rómi, stöndum gegn öllum breytingartillögum sem hér eru komnar fram og greiðum að lokum atkvæði með fyrstu þingsályktuninni um verndarnýtingu og orkunýtingu landsvæða á Íslandi.“

Mörður Árnason, þingmaður Samfylkingarinnar

➜ Pólitískt plagg, ekki vísindi

„Það er rétt að hér er að ljúka öðrum áfanga rammaáætlunar. Ferli sem hefur tekið mjög langan tíma og allir flokkar hafa komið að. Það kom í hlut okkar framsóknarmanna að hafa frumkvæði að því að setja þetta ferli í gang og við höfum því talið það ákaflega mikilvægt að því mundi ljúka með sama hætti og það var sett af stað, það er að segja að hér væri merkileg tilraun til að ná fram sátt og nokkru samlyndi um mjög ólíka hagsmuni.

Í meðförum hæstvirtrar ríkisstjórnar hefur þessi friður verið í sundur slitinn. Hér liggur fyrir pólitískt plagg sem eru því miður gríðarleg átök um og ég óttast að afleiðingin verði sú að það sem hér verður samþykkt í dag muni ekki lifa lengi.

Við framsóknarmenn munum greiða atkvæði samkvæmt þeirri meginstefnu að rammaáætlun sem vísindamenn skiluðu af sér, hún muni standa, en ekki það pólitíska plagg sem hér er borið fram af meirihluta umhverfis- og samgöngunefndar.“

Sigurður Ingi Jóhannsson, þingmaður Framsóknarflokksins

➜ Náttúran verður látin njóta vafans

„Þar með er lokið löngu ferli við annan áfanga Rammaáætlunar, ferli sem Alþingi mótaði með lagasetningu árið 2011 og var samþykkt án mótatkvæða. Ákvörðun var tekin um að setja nokkur svæði í biðflokk að undangengnum umsögnum á þeim grunni að afla þyrfti ýtarlegri gagna áður en endanleg ákvörðun yrði tekin um flokkun. Þar þurfum við bestu mögulegu upplýsingar um náttúrufar og náttúran verður látin njóta vafans í anda varúðarreglunnar.

Næsta verkefnisstjórn mun afla nauðsynlegra upplýsinga um þá kosti sem eru í biðflokki, auk þess sem svæðum í verndarflokki verður komið í friðlýsingarferli.

Ég vil þakka formanni nefndarinnar, Guðfríði Lilju Grétarsdóttur, fyrir afar gott samstarf, talsmanni málsins, Merði Árnasyni, og nefndinni allri. Virðulegi forseti, ég legg til að við styðjum tillögu meirihluta umhverfis- og samgöngunefndar óbreytta og það jafnvægi sem hún felur í sér á milli ólíkra sjónarmiða.“ **Svandís Svavarsdóttir umhverfisráðherra**

Sex kostir færðir í biðflokk

Sex virkjunarkostir sem verkefnisstjórnin lagði til að færu í nýtingarflokk eru settir í biðflokk:

- Urriðafossvirkjun
- Holtavirkjun
- Hvammsvirkjun
- Skrokkölduvirkjun
- Hágönguvirkjun 1
- Hágönguvirkjun 2

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

DEWALT® HÖRKUTÓL

á heima hjá Sindra

10,8V Hleðsluborvél
Patróna 10mm
LED Ljós
Rafhlaða:2 x 1,5Ah Li-Ion
Þyngd: 1,1Kg
Gírar:2

KR. 29.900.-

18V Hleðsluborvél
Patróna 13mm
Rafhlaða 2* 1,5Ah Li-Ion
Led ljós
Hersla 60 Nm
Þyngd 1,55kg
Gírar 2

KR. 49.900.-

Hleðsluborvél 18V
Patróna:13mm
Rafhlaða: 2*4,0Ah Li-Ion
Led ljós
Hersla:60Nm
Þyngd 1,84kg
Gírar:2

KR. 59.900.-

Slípirokkar 2 stk.
2200W - 230mm
Sn/mín 6.500
Þyndg 5,5 kg
850W -125mm
Sn/mín 10.000
Þyngd 2,1 kg

KR. 44.900.-

Veltisög
Afl : 2000W
Snú/min: 2850
Blað: 250mm

KR. 119.900.-

Höggborvél m/meitlun
800W
Sn/mín 0-1150
Skiptipatróna fylgi
Höggþungi 0-3,4 J
Afsogsbúnaður

KR. 79.900.-

Höggborvél með meitlun.
Max bor:26mm
Afl:800W,
Kraftur:0-3,4 J
Sn/min:0-1150
Þyngd:2,9kg

KR. 39.900.-

Stingsög 701w
4 stillingar á blaði
Blástur frá blaði
26mm slaglengd
Þyngd 2,8 kg

KR. 39.900.-

Hleðsluútvarp
Hleður 7,2-18V Li-Ion
Tengi fyrir
MP3+CD
USB Hleðsla

KR. 45.900.-

SINDRI

Viðarhöfði 6 - Reykjavík | Bæjarhraun 12 - Hafnarfirði

www.sindri.is | sími 575 0000

Hætt við milljarðakröfur á Stoðir

Ríkisskattstjóri hefur ákveðið að endurákvarða ekki skatta á Stoðir, áður FL Group, vegna vangreiðslna á tekjuskatti. Endurálagningin hefði getað hlaupið á milljörðum króna. Virðisaukaskattsskuld félagsins við ríkið er fyrir dómstólum en öðrum öngum málsins er lokið.

FÉLAGIÐ STOÐIR HÉT ÁÐUR FL GROUP Skattayfirvöld framkvæmdu húsleit í höfuðstöðvum þess í nóvember 2008. Rannsókn skattamálanna lauk í desember 2010. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR BIRKISSON

Ríkisskattstjóri hefur ákveðið að endurákvarða ekki skatta á Stoðir, sem áður hét FL Group, vegna meintra vangreiðslna á tekjuskatt fyrir árið 2006. Á því ári hagnaðist félagið um 44,6 milljarða króna og því er ljóst að um margra milljarða króna endurgreiðslu hefði verið að ræða ef endurákvarðað hefði verið á Stoðir.

Með þessu er að mestu lokið skattrannsókn á Stoðum/FL Group sem hófst með húsleit í höfuðstöðvum félagsins 11. nóvember 2008. Ef allir angar málsins hefðu farið á versta veg fyrir Stoðir/FL Group hefði félagið þurft að greiða íslenska ríkinu 12,9 milljarða króna.

Snerist fyrst um rekstrarkostnað

Upphafleg rannsókn skattayfirvalda beindist að rekstrarkostnaði Stoða/FL Group á árinu 2007, en samkvæmt ársreikningi var hann 6,2 milljarðar króna. Þegar rannsókn skattrannsóknarstjóra lauk í desember 2010 sneri niðurstaðan ekki að rekstrarkostnaðinum, heldur meintum vangreiddum tekju- og virðisaukaskatti.

Tekjuskattshlutinn snýst um að félagið hafi ekki greitt tekjuskatt af hagnaði sínum árið 2006, þegar það hagnaðist um 44,6 milljarða króna. Virðisaukaskattshlutinn snerist síðan um að félagið skuldaði slíkan skatt, meðal annars vegna aðkeyptrar þjónustu af erlendum dótturfélögum sínum á árunum 2006 og 2007.

Stoðir/FL Group fengu endurskoðunarfyrirtækið KPMG til að meta hver möguleg áætluð skattaskuld félagsins gæti orðið ef öll málin færu á versta veg fyrir það. Niðurstaðan var sú að þá myndu Stoðir skulda skattayfirvöldum, og þar af leiðandi ríkissjóði, 12,9 milljarða króna. Langstærsti hluti þeirrar skuldar myndi skapast vegna tekjuskattshluta rannsóknarinnar.

Íslenska ríkið á í Stoðum

Í júní 2011 úrskurðaði Ríkisskattstjóri að Stoðir/FL Group skulduðu 741 milljón króna í virðisaukaskatt. Til að gera kröfuna upp gaf Stoðir/FL Group út nýtt hlutafé upp á 37 milljónir króna að nafnvirði og afhenti íslenska ríkinu. Ástæðan er sú að stjórn félagsins telur allar skattakröfur vera samningskröfur og því falli þær undir nauðasamning félagsins sem gerður var sumarið 2009. Samkvæmt honum eru allar óveðtryggðar kröfur gerðar upp með einnar milljónar króna eingreiðslu og að fimm prósent af viðbótarkröfunni fáist greidd með almennum hlutum í Stoðum/FL Group.

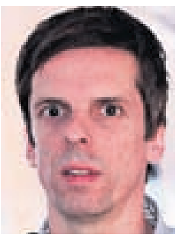
Ríkið hefur ekki fallist á þennan skilning Stoða/FL Group og því hefur félagið stefnt ríkinu fyrir dómstóla til að fá uppgjör sitt á kröfunni viðurkennt. Málið var tekið fyrir í gær.

Tekjuskattsmálinu lokið

Stoðum/FL Group barst hins vegar tilkynning frá Ríkisskattstjóra í lok síðasta árs um að tekjuskattshluta málsins væri lokið. Niðurstaða embættisins er sú að endurákvarða ekki skatta á félagið vegna þessa máls.

Í árshlutareikningi Stoða fyrir fyrstu sex mánuði ársins 2011, sem er síðasta birta uppgjör félagsins, er sérstaklega fjallað um skattrannsókn yfirvalda á félaginu. Þar segir að þar sem hagnaður Stoða hafi verið mikill árið 2006 gæti tekjuskattsrannsóknin haft umtalsverð fjárhagsleg áhrif á félagið. Helstu eignir Stoða eru 33,6 prósenta hlutur í TM, sem til stendur að selja í aðdraganda skráningar félagsins á markað á þessu ári, og 40,3 prósenta hlutur í drykkjarvöruframleiðandanum Refresco.

Var eitt stærsta óvissuatriðið



Júlíus Þorfinnsson, framkvæmdastjóri Stoða, segir niðurstöðuna í tekjuskattshluta málsins mjög mikilvæga fyrir félagið. „Niðurstaða Ríkisskattstjóra kom okkur í sjálfu sér ekki á óvart enda í samræmi við álit skattalögmanna og endurskoðenda sem Stoðir höfðu fengið og deilt með skattayfirvöldum. En hér var um háar fjárhæðir að ræða, jafnvel þótt krafa af þessum toga, vegna tekjuskatts fyrir tekjuárið 2006, hefði fallið undir nauðasamning Stoða frá 2009. Þetta hefur því verið eitt stærsta óvissuatriðið í rekstri Stoða og í raun baggi á félaginu og þar með hluthöfum um langa hríð. Við fögnum því að sjálfsögðu að málinu sé lokið.“

FYRRVERANDI FORSTJÓRI VBS Jóni Þórissyni er gefið að hafa látið undirmenn sína gera við sig viðauka við lánasamninga sem lengdu í láni hans og felldu að lokum niður persónulega ábyrgð.

VBS stefnir fyrrverandi forstjóra bankans:

Telja Jón hafa leyst sig undan ábyrgðum

➜ Þrotabú VBS krefst þess að Jón Þórisson, fyrrverandi forstjóri, endurgreiði 123 milljónir króna.

Þrotabú VBS fjárfestingarbanka vill að Jón Þórisson, fyrrverandi forstjóri bankans, endurgreiði sér 123 milljónir króna auk vaxta, dráttarvaxta og málskostnaðar vegna kúluláns sem hann fékk í maí 2007. Lánið notaði Jón til að kaupa hlutabréf í bankanum sjálfum. Með þremur viðaukum sem gerðir voru við lánasamning Jóns eftir bankahrun var gjalddaga lánsins frestað og persónulegri ábyrgð hans á því felld niður, án þess að stjórn VBS fjallaði um málið. Þetta vill þrotabú VBS meina að sé gjafagjörningur og krefst riftunar á honum. Fyrirtaka fer fram í málinu á morgun, miðvikudag.

Í stefnu VBS, sem Fréttablaðið hefur undir höndum, kemur fram að á stjórnarfundum á tímabilinu 7. október 2008 til 1. október 2009 hafi lánamál starfsmanna bankans verið til umfjöllunar. Þar var leitað leiða til að tryggja skaðleysi almennra starfsmanna, og í nokkrum skrefum millistjórnenda, vegna lána til hlutabréfakaupa í bankanum sjálfum. Slíkt skaðleysi var á endanum tryggt. Var þetta sagt vera gert vegna „sérstakra aðstæðna á fjármálamarkaði“ en íslenska bankakerfið var þá hrunið til grunna. Engar ábyrgðir voru hins vegar felldar niður eða tapsáhætta minnkuð hjá forstjóra eða framkvæmdastjóra bankans.

Í stefnunni segir að þrátt fyrir þessa afstöðu stjórnar VBS hafi Jón látið undirmenn gera við sig þrjá viðauka sem lengdu í láni hans og felldu að endingu niður persónulega ábyrgð hans á þeim. Þrotabú VBS vill meina að Jón hafi með þessu farið út fyrir umboð sitt og að ekki hafi legið fyrir samþykki stjórnar fyrir þeim. Þar af leiðandi séu viðaukarnir þrír ógildir. - þsj

MORGUNVERÐARFUNDUR
17. janúar á Icelandair Hótel Reykjavík Natura, þingsalur 3.

Samfélagsábyrgð fyrirtækja: Siðareglur og spilling

Festa, miðstöð um samfélagslega ábyrgð fyrirtækja býður til morgunverðarfundar í samstarfi við siðfræðistofnun um siðareglur og hlutverk þeirra í sambandi við spillingu fyrirtækja.

Á fundinum munu sérfræðingar sem starfað hafa með siðareglur og hlutverk þeirra á mismunandi sviðum ræða um notagildi og mikilvægi siðareglna í fyrirtækjarekstri.

DAGSKRÁ:
08:30 Setning fundar – Vilhjálmur Árnason, heimspekiprófessor hjá Siðfræðistofnun
08:35 Anne Mette Christiansen, forstöðumaður CSR Greenland
08:55 Hanna Valdís Þorsteinsdóttir, ráðgjafi í samfélagsábyrgð/ Société Générale bank
09:20 Davíð Sigurþórsson, doktorsnemi í hagnýtri siðfræði við Háskólann í Linköpping
09:45 Pallborðsumræður – Vilhjálmur Árnason, heimspekiprófessor hjá Siðfræðistofnun, stýrir umræðum

Aðgangseyrir er 2500 krónur. Starfsmenn aðildarfélaga Festu greiða 1500 krónur. Boðið verður upp á léttan morgunverð.
Skráning skal staðfest á festa@ru.is

FESTA
SAMFÉLAGSÁBYRGÐ FYRIRTÆKJA

Láttu hjartað ráða

„Svalandi engiferdrykkur alveg eftir mínu höfði, enda er engifer bæði hollt og gott. Það hefur lengi verið einn af hornsteinum austurlenskra náttúrulækninga.“

Solla

BÓNUS HAGKAUP

Fæst í verslunum Hagkaups og Bónus · **www.lífrænt.is**

HIMNESKT

Skattar, gjöld og

Staðgreiðsla

Staðgreiðsla skatta 2013 er reiknuð í þremur þrepum.
Útreikningur fyrir mánaðartekjur er sem hér segir:

Af fyrstu 241.475 kr.	**37,32%**
Af næstu 498.034 kr.	**40,22%**
Af fjárhæð umfram 739.509 kr.	**46,22%**

Frádráttur vegna lífeyrisréttinda

Heimill frádráttur vegna greiðslu launþega til almennra lífeyrisréttinda er 4% af iðgjaldsstofni, en 2% vegna séreignarsparnaðar.

Persónuafsláttur

Persónuafsláttur er 48.485 kr. á mánuði.

Sjómannaafsláttur

Sjómannaafsláttur er 246 kr. á dag.

Skattlagning barna

Börn fædd 1998 og síðar greiða 6% af tekjum yfir 100.745 kr.

Laun frá fleiri en einum launa-greiðanda

Þeir sem hafa laun frá fleiri en einum launagreiðanda þurfa að gæta þess að rétt hlutfall sé notað við útreikning á stað-greiðslu. Fari laun yfir 241.475 kr. hjá einum launagreiðanda þarf að reikna 40,22% staðgreiðslu af launum hjá öðrum launagreiðendum, eða eftir atvikum 46,22%.

Tryggingagjald

Tryggingagjald er 7,69%.

Fjársýsluskattur

Fjársýsluskattur er 6,75%.

Fjármagnstekjuskattur

Skattur á fjármagnstekjur er 20%.

Framtal og álagning

Barnabætur

Barnabætur með fyrsta barni hjóna eru 167.564 kr. og með hverju barni umfram eitt 199.455 kr. Bætur með fyrsta barni einstæðs foreldris eru 279.087 kr. og með hverju barni umfram eitt 286.288 kr.

Skerðingarmörk vegna tekna eru 4.800.000 kr. hjá hjónum og 2.400.000 kr. hjá einstæðu foreldri. Bæturnar skerðast um 3% af tekjum umfram þessi mörk fyrir eitt barn, 5% fyrir tvö börn og 7% ef börnin eru þrjú eða fleiri.

Viðbótargreiðsla með hverju barni yngra en 7 ára er 100.000 kr. og skerðist um 3% af tekjum umfram ofangreind mörk.

Vaxtabætur

Hámark vaxtabóta er 400.000 kr. fyrir einhleyping, 500.000 kr. fyrir einstætt foreldri og 600.000 kr. fyrir hjón/sambúðarfólk.

Vaxtagjöld til útreiknings vaxtabóta geta ekki orðið hærri en 7% af eftirstöðvum skulda vegna íbúðarkaupa og að hámarki 800.000 kr. hjá einhleypingi, 1.000.000 kr. hjá einstæðu foreldri og 1.200.000 kr. hjá hjónum og sambúðar-fólki. Skerðing vegna tekna er 8% af tekjustofni.

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI

bætur

Vaxtabætur einhleypinga og einstæðra foreldra byrja að skerðast við nettóeign 4.000.000 kr. og falla niður þegar hún nær 6.400.000 kr.

Vaxtabætur hjóna og sambúðarfólks byrja að skerðast við nettóeign 6.500.000 kr. og falla niður þegar hún nær 10.400.000 kr.

Auðlegðarskattur

Á nettóeign einhleypings umfram 75 milljónir kr. og að 150 milljónum kr. og nettóeign hjóna umfram 100 milljónir kr. og að 200 milljónum kr. er lagður 1,5% auðlegðarskattur. Á nettóeign umfram 150 milljónir kr. hjá einhleypingi og 200 milljónir kr. hjá hjónum er lagður 2% auðlegðarskattur.

Auðlegðarskattur er ekki lagður á félög.

Fjármagnstekjuskattur

Skattur á fjármagnstekjur er 20%.

Frítekjumark vegna vaxtatekna er 100.000 kr. á mann.

Frítekjumark vegna leigutekna manna af íbúðarhúsnæði er 30% af leigutekjum.

Frítekjumark gildir ekki um arð, söluhagnað og leigutekjur af öðru en íbúðarhúsnæði.

Gjald í framkvæmdasjóð aldraðra

Gjald í framkvæmdasjóð aldraðra er 9.604 kr. á einstaklinga sem fæddir eru 1943 og síðar og eru með tekjur yfir 1.495.407 kr. á ári. Undanþegin eru börn innan 16 ára aldurs.

Útvarpsgjald

Útvarpsgjald er 18.800 kr. á einstaklinga sem fæddir eru 1943 og síðar og eru með tekjur yfir 1.495.407 kr. á ári. Undanþegin eru börn innan 16 ára aldurs.

Skattlagning lögaðila

Tekjuskattur hlutafélaga, einkahlutafélaga og samvinnufélaga er 20% við álagningu 2013.

Tekjuskattur annarra lögaðila er 36% og gildir það m.a. um sameignar- og samlagsfélög, þrotabú og dánarbú.

Virðisaukaskattur

Almennt skattþrep	25,5%
Sérstakt skattþrep	7,0%
Nýtt skattþrep á gistingu (frá 1. 9. 2013)	14,0%

Aðilar með rekstur undir 1.000.000 kr. á hverju 12 mánaða tímabili eru undanþegnir skráningarskyldu á virðisaukaskattsskrá.

Endurgreiðsla virðisaukaskatts

Á árinu 2013 verður framhaldið 100% endurgreiðslu á virðisaukaskatti vegna vinnu við byggingu, endurbætur og viðhald á íbúðar- og frístundahúsnæði til eigin nota.

Skilafrestur á launamiðum og öðrum gögnum vegna framtals 2013 er til **30. janúar.**
Sé skilað á rafrænu formi lengist fresturinn til **10. febrúar.**

rsk@rsk.is

442 1000
Þjónustuver 9:30-15:30

Ákvörðun tekin út frá hagsmunum Vinstri grænna:

Hægagangurinn

Samþykkt ríkisstjórnarinnar í gær, um að hægja á aðildarviðræðum Íslands við Evrópusambandið, er augljóslega tekin með hagsmuni Vinstri grænna í huga. Flokkurinn treystir sér ekki til að hefja viðræður um erfiðustu málin; landbúnað, sjávarútveg og tengd mál, í aðdraganda kosninga.

Út frá hagsmunum Íslands í aðildarferlinu getur þó vel verið að þetta sé skynsamleg ákvörðun. Veruleg hætta er á að umræðan um samningsafstöðu Íslands í þessum viðkvæmustu málum verði ekki málefnaleg í aðdraganda kosninga og að kosningaveturinn einkennist af upphlaupum og ofurdramatík, sem myndi fremur skaða málstað Íslands í viðræðunum en hitt. Það er skynsamlegra að ræða þau mál við ESB þegar kosningaslagurinn er frá.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Almennt talað er ekki ástæða til að flýta sér um of í viðræðunum. Lengi hefur legið fyrir að tal Samfylkingarfólks um að hægt væri að ljúka þeim fyrir kosningar væri óraunhæft. Þar kemur ýmislegt til. Á löngu tímabili tafði hluti VG, undir forystu Jóns Bjarnasonar, vinnuna í landbúnaðarmálum. Makríldeilan hefur sett strik í reikninginn í sjávarútvegsmálum. Sömuleiðis getur verið ráð að bíða og sjá hvernig gengur að vinna á skulda- og ríkisfjármálavanda ríkja á evrusvæðinu áður en Íslendingar gera upp hug sinn til ESB-aðildar.

Vert er að hafa í huga að með ákvörðun gærdagsins er ekki gert hlé á samningaviðræðunum. Viðræðum um ellefu kafla af 33 í löggjöf ESB er lokið. Í sextán halda viðræður áfram og ekki er líklegt að mikið beri þar í milli. Á heildina litið hafa aðildarviðræðurnar gengið ágætlega.

Stóra spurningin er hins vegar hvað gerist eftir kosningar. Stjórnarflokkarnir eru afar ólíklegir til að halda meirihluta á þingi, jafnvel þótt svo ósennilega vildi til að VG vildi halda áfram samstarfi upp á sömu býti í Evrópumálunum; að vera með aðildarviðræðum en á móti aðild. Samfylkingin og Björt framtíð, sem vilja ljúka aðildarviðræðum, munu varla ná meirihluta heldur. Og svo mikið ber á milli andstæðinga ESB-aðildar, til dæmis VG og Sjálfstæðisflokksins, í öðrum málum að vandséð er hvernig á að verða stjórnarsamstarf úr því.

Tillaga sjálfstæðismanna, framsóknarmanna og Jóns Bjarnasonar er að gera hlé á viðræðunum og halda svo þjóðaratkvæðagreiðslu til að ákveða hvort taka eigi upp þráðinn á ný. Slík atkvæðagreiðsla gæti verið eina leiðin til að höggva á hnútinn. Mjög afgerandi ókostur við þá leið er hins vegar að þá þarf þjóðin að taka afstöðu án þess að aðildarsamningur liggi fyrir. Umræðan er líklegri en ella til að byggjast á ófullkomnum upplýsingum, órökstuddum upphrópunum og hræðsluáróðri.

Það er óábyrgt af flokkum sem ekki hafa lagt fram raunhæfa áætlun um hvernig sé hægt að koma Íslandi út úr gjaldeyrishöftum að berjast fyrir því að lokað verði einu leiðinni sem sýnt hefur verið fram á að sé fær, að ganga í ESB og taka upp evru, áður en fyrir liggur hvaða samningur er í boði.

Skynsamlega, ábyrga leiðin í málinu er að klára aðildarviðræður á þeim tíma sem þarf til verksins og leyfa svo þjóðinni að taka afstöðu til aðildarsamningsins með hliðsjón af stöðu mála bæði hér og í ESB.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

365 miðlar treysta okkur fyrir öruggri dreifingu á Fréttablaðinu

Póstdreifing

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Illa upplýstur upplýsingafulltrúi

Jóhann Hauksson er sérlegur upplýsingafulltrúi ríkisstjórnarinnar. Jóhann gerir grein fyrir sér sem slíkum á bloggsíðu sinni á DV, en þar bloggaði hann í síðustu viku um þá staðreynd að fyrrverandi starfsmaður norrænu íhaldsflokkanna hafi svikið út tæplega tuttugu milljónir króna á þremur árum. Í útleggingu upplýsingafulltrúa ríkisstjórnarinnar er málið þannig vaxið að sérstakur saksóknari hafi bankað upp á í Valhöll og Jóhann spyr: „Notaði hann fé norrænna íhaldsmanna í þágu íslenska Sjálfstæðisflokksins?“ Býsna alvarleg ásökun á stjórnmálaflokk, komandi frá upplýsingafulltrúa ríkisstjórnarinnar.

Betra að hafa upplýsingar

Ef Jóhann hefði lesið ákæru á hendur viðkomandi hefði hann séð að það er Sjálfstæðisflokkurinn sem gerir bótakröfu á ákærða, þannig að dylgjuspurning um hvort féð hafi verið í þágu Sjálfstæðisflokksins á ekki rétt á sér. Fyrir utan þá staðreynd að slíkar dylgjur eiga ekki að koma frá upplýsingafulltrúa ríkisstjórnarinnar, enda draga þær úr trúverðugleika orða hans – sem ríkisstjórnin vill varla?

Hin meinta ábyrgð

Jóhanni er hins vegar mikið niðri fyrir og ræðir um ábyrgð Sjálfstæðisflokksins á hinum ákærða. Hann sé á ábyrgð Bjarna Benediktssonar, Ragnheiðar Elínar Árnadóttur og Illuga Gunnarssonar, frá því þau fóru fyrir norrænum íhaldsmönnum. Upplýsingafulltrúi ríkisstjórnarinnar vill sem sagt meina að forysta Sjálfstæðisflokksins beri ábyrgð á glæpum sem einstakur starfsmaður er sakaður um, meðal annars gegn flokknum. Ber þá innanríkisráðherra ábyrgð á dómum hæstaréttardómara sem hann skipar, eða ríkisstjórnin á orðum upplýsingafulltrúa síns?

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Skeinuhættir stjórnmálamenn

ESB-AÐILD

Jón Steindór Valdimarsson
lögfræðingur, formaður Já Ísland

Langt er síðan ég gerði upp hug minn um að Íslandi væri best borgið með aðild að Evrópusambandinu. Þar gildir einu hvort litið er til lífskjara, starfsskilyrða atvinnulífsins, öryggis- og varnarmála eða menningarmála.

Ekki er byggt á skammtímasjónarmiðum um að ESB muni reynast einhvers konar bjargvættur á neyðarstundu. Þvert á móti er skoðunin byggð á því að aðildin muni fela í sér meiri farsæld fyrir okkur öll á næstu áratugum.

Brýnasta hagsmunamálið í bráð og lengd er að tryggja efnahagslegan stöðugleika og búa í haginn fyrir öflugan útflutning. Það er forsenda góðra lífskjara. Með haftakrónu, hárri verðbólgu, gengissveiflum og annarri óáran sem fylgir okkar sjálfstæðu peningamálastefnu tekst það ekki. Í þeim efnum er reynslan ólygnust.

Ég er eindreginn stuðningsmaður aðildar Íslands að ESB. Af aðild verður auðvitað ekki ef aðildarviðræðum verður slitið. Það er öldungis fráleitt að halda því fram að aðildarviðræðurnar séu bara hjal um ekki neitt – niðurstaðan liggi þegar fyrir. Það verður að halda viðræðum áfram af fullum þunga og ná hagstæðri niðurstöðu.

Ágæti aðildar að ESB er ekki háð víðtækum undanþágum frá hinu og þessu. Hagsmunir okkar og framtíð geta aldrei ráðist af þröngum sérhagsmunum eða ýtrustu kröfum háværra gæslumanna þeirra. Almenningur á ekki að súpa seyðið af þeim með lakari lífskjörum.

➜ Ég er handviss um að þegar grannt verður skoðað mun heildarhagsmunum Íslands verða betur borgið innan ESB.

Ég er handviss um að þegar grannt verður skoðað mun heildarhagsmunum Íslands verða betur borgið innan ESB. Að fenginni niðurstöðu viðræðna mun auðvitað hver og einn vega og meta fyrir sig hvort skynsamlegra sé að segja já eða nei.

Stjórnmálamenn eiga margir hverjir erfitt með að hugsa til lengri tíma en enda hvers kjörtímabils. Eigið þingsæti og hagsmunir flokksins yfirskyggja því miður oftar en ekki langtímahagsmuni lands og lýðs. Slíkir stjórnmálamenn eru okkur skeinuhættir og þá eigum við að forðast eftir mætti. Því miður eru þeir margir á kreiki nú sem fyrr.

Sjálfur mun ég leggja þeim lið sem vilja halda dyrum opnum, leiða aðildarviðræður til farsælla lykta á næstu misserum og bera niðurstöðuna undir þjóðina. Hinir mega eiga sig.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is,* Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* og Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Sigríður Björg Tómasdóttir, ritstjórnarfulltrúi, *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is* **ÍÞRÓTTIR:** Sigurður Elvar Þórólfsson *seth@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Kjarabarátta heilbrigðisstétta

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

> Sú staðreynd að það verður að manna vaktir og sinna verkefnum allan sólarhringinn allt árið um kring gerir það að verkum að það er hentugt að hafa grunnlaunin lág, því vaktalaunin eru reiknuð sem hlutfalll þeirra.

Síðastliðna daga höfum við fengið fréttir af þeirri kjarabaráttu sem hjúkrunarfræðingar heyja núna með uppsögnum sínum á Landspítala. Ljóst er að þeim er fúlasta alvara og einnig að kjörin eru um margt mun betri annars staðar og einnig sú staðreynd að þeir eru eftirsóttur starfskraftur víða erlendis. Það er góð samningsstaða að vera í og afleit fyrir Landspítalann sem treystir á allar þær stéttir sem starfa innan hans. Ljóst er að hann verður ekki rekinn á sömu afköstum ef slíkur fjöldi hverfur frá sem sagt hefur störfum sínum lausum.

En þetta er ekki eina stéttin sem berst fyrir leiðréttingu kjara sinna á þessum erfiðu tímum, þar má væntanlega telja þær allar til sem starfa á sjúkrahúsinu og þótt víðar væri leitað innan heilbrigðisgeirans. Verði samið við hjúkrunarfræðinga mun það óneitanlega leiða til launaskriðs fyrir hinar stéttirnar og eru þær að ég tel þakklátar hjúkrunarfræðingum sem nú fara fremstir í flokki. Það verður að teljast harla ólíklegt að ein stétt fái leiðréttingu en ekki önnur, hinar munu ekki una því af hálfu stjórnenda spítalans né heldur velferðarráðuneytisins og munu væntanlega svara slíku af fullri hörku.

Vaktabyrði

Ég hef ekki kynnt mér í þaula hverjar kröfurnar eru. Þó sá ég viðtal við formann þeirra þar sem farið var fram á 32% hækkun grunnlauna nýútskrifaðs hjúkrunarfræðings sem þóttu ekki óraunhæfar kröfur en hefur væntanlega staðið eilítið í samninganefndarmönnum hingað til. Sé litið í gamni á samhengið og við gefum okkur að allar stéttir spítalans myndu ná þessari prósentuhækkun í launalið Landspítala sem árið 2011 var ríflega 27 milljarðar, myndi það þýða að launaliðurinn hækkaði um ríflega 8 milljarða. Þetta er auðvitað ekki alveg svona einfalt og þá má ekki mistúlka það að ég sé á einhvern hátt á móti launahækkunum nema síður sé, hvar menn svo mætast verður áhugavert að sjá.

Sem læknir veit ég að heildarlaun starfsmanna í heilbrigðisþjónustu samanstanda af mikilli vaktabyrði ofan á tiltölulega lág grunnlaun. Sú staðreynd að það verður að manna vaktir og sinna verkefnum allan sólarhringinn allt árið um kring gerir það að verkum að það er hentugt að hafa grunnlaunin lág, því vaktalaunin eru reiknuð sem hlutfall þeirra. Mikill munur getur verið á vaktaálagi allt eftir því hver útkallstíðnin er og hvort aðilar eru bundnir í húsi eða á bakvakt eins og í tilviki lækna svo dæmi sé tekið. Það er hins vegar alls ekki svo að allir hafi áhuga á slíkri vinnu eða kjósi hana, flestir myndu væntanlega vilja vinna dagvinnuna og láta sér það nægja.

Mögulega er hægt að stilla upp sanngjarnari launatöflu í dagvinnu en nú er og breyta forsendum útreiknings á yfirvinnu og vaktaálagi, en það er verkefni reiknimeistaranna hvernig það kæmi best út. Þá mætti líka taka tillit til þeirra þátta sem aldrei eru reiknaðir til verðmæta, en það er framlegð heilbrigðiskerfisins í heild sinni fyrir þjóðarbúið sem er veruleg. Það mætti mögulega stilla upp viðlíka og var gert fyrir sjómenn forðum, skattaafslætti einhvers konar fyrir að vera frá vinum og fjölskyldu langtímum saman og sinna slíku starfi. Þetta ætti mögulega við um fleiri stéttir en ég ætla að einblína á heilbrigðisstéttir í þessari grein.

Breytum hugarfarinu

Sumir hafa séð ofsjónum yfir fríum starfsmanna vegna vaktaálags, en það er góð saga þegar ég einu sinni átti viðræður um það á kaffistofu úti á landi þar sem ég leysti af sem læknir. Viðmælanda mínum þótti mikið til frítöku læknisins á staðnum koma og fjargviðraðist yfir því við mig að þetta gæti bara ekki staðist allt saman. Við fórum yfir málið og reiknuðum upp viðveru og raunverulegt frí, en þetta var svokallað einmenningshérað þar sem sami læknirinn er alltaf á vaktinni. Í ljós kom að læknirinn átti fleiri heildardaga í orlof en viðmælandi minn, en þegar tekið var tillit til klukkustunda á sólarhring sem að jafnaði skiptist í dagvinnu og svo bakvakt á móti dagvinnu og „frí“ og svo aftur helgar og helgidaga í vinnu á móti fríi snerist myndin býsna hratt við.

Það þarf að taka tillit til eðlis þeirrar þjónustu sem er verið að veita, en hún krefst mikillar færni hver svo sem heilbrigðisstarfsmaðurinn er.

Yfirleitt liggur langt nám að baki og óneitanlega mun persónulegri og ýtarlegri tengsl við „viðskiptavini“ en gengur og gerist á hinum almenna vinnumarkaði, en einnig þeirri þátttöku sem krafist er í starfinu í gleði og sorg skjólstæðinga okkar alla daga, allan ársins hring. Þá má ekki gleyma þeirri kröfu almennings og okkar sjálfra að standa sig alltaf fullkomlega, gera engin mistök, skipta ekki skapi og leysa vandamál annarra fyrir þá og með þeim. Þetta er reyndar það sem gerir þetta starf það skemmtilegasta í heimi og fæstir heilbrigðisstarfsmenn hætta að vinna við sitt fag þótt á móti blási. Það er hins vegar alls ekkert lögmál að heilbrigðisstarfsmenn séu lægra launaðir en aðrir sérfræðingar á vinnumarkaði fyrir sína dagvinnu, breytum þessu hugarfari!

Otrivin Menthol ukonserveret, nefúði, lausn. Innihaldslýsing: Xýlómetazólínhýdróklóríð 1 mg/ml. Ábendingar: Bólgur og aukin slímmyndun 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. Skorðaðu úðaflöskuna milli fingranna. 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 innihaldsefnanna, 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 skjaldvakaóhóf, sykursýki, háþrýsting, æðakölkun, slagæðargúlp, blóðtappa í hjarta, óreglulegan eða hraðan púls, erfiðleika við þvaglát, æxli í nýrnahettum, 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.

Svar til Stígamóta

KYNFERÐIS-OFBELDI

Ögmundur Jónasson
innanríkisráðherra

Í Fréttablaðinu 9. janúar sl. birtist opið bréf Stígamóta til mín sem innanríkisráðherra þar sem skorað er á mig að taka til hendinni í kynferðisbrotamálum. Voru þar nefnd nokkur atriði sem Stígamót hafa sett á oddinn á síðustu árum. Þakka ég þessar ábendingar en vil einnig nota tækifærið til að víkja að nokkrum atriðum í baráttunni gegn kynferðisofbeldi sem ég hef komið að á þeim ríflega tveimur árum sem liðin eru frá því að ég tók við embætti dómsmála- og mannréttindaráðherra, síðar innanríkisráðherra.

Stofnanabreyting ekki töfralausn

Strax í nóvember árið 2010 efndi ráðuneytið til viðamikils samráðs um meðferð nauðgunarmála í réttarvörslukerfinu þar sem kallaðir voru til fulltrúar réttarvörslukerfisins, stofnana, grasrótarsamtaka og fræðafólks á sviðinu til að ræða þá staðreynd að aðeins brotabrot af þeim nauðgunarmálum sem upp koma rata í gegnum réttarkerfið og enda með sakfellingu. Samráðið var afar gagnlegt og var unnið úr niðurstöðum þess. Meðal þess sem þar kom fram var að auka þyrfti fræðslu um málaflokkinn og efna til fræðilegra rannsókna á meðferð nauðgunarmála. Þá kom einnig fram sú tillaga Stígamóta að setja á laggirnar sérstakan saksóknara og sérstakan dómstól í kynferðisbrotamálum og hlaut sú tillaga nokkra umræðu, bæði í sjálfu samráðsferlinu og innan ráðuneytisins.

Eftir nokkrar vangaveltur var niðurstaða mín sú að hlýða á ábendingar þeirra sem töldu vænlegra að styðja við það kerfi sem nú er til staðar en að búa til ný embætti í þessum málaflokki. Í því samhengi er rétt að taka fram að kynferðisbrot mynda stóran hluta af þeim málum sem Ríkissaksóknaraembættið fæst við og myndi þessi stofnanabreyting sennilega hafa í för með sér að hluti starfsfólks Ríkissaksóknara færi yfir í hina nýju stofnun. Taldi ég kröftunum að svo stöddu betur varið í að reyna að varpa ljósi á hvaða leiðir eru færar til að styrkja núverandi embætti til að takast á við brotaflokkinn og að stofnanabreyting ein og sér myndi ekki reynast töfralausn í þeim efnum.

Afstaða hefur áhrif

Í kjölfar samráðsins hefur ráðuneytið, í samvinnu við lagadeild Háskóla Íslands, staðið fyrir fræðslu og umfjöllun um kynferðisbrot, þ.m.t. með alþjóðlegri ráðstefnu sem fram fór í janúar í fyrra. Einn af lykilfyrirlesurum ráðstefnunnar var Liz Kelly, prófessor frá Englandi, en hún hefur m.a. rannsakað upplifun brotaþola kynferðisofbeldis af að leita réttar síns. Meðal þess sem fram kom í hennar fyrirlestri, sem er aðgengilegur á vefsíðu innanríkisráðuneytisins, var að upplifun brotaþola af réttarkerfinu er ekki endilega háð því hvort brotamaður er sýknaður eða sakfelldur, eða mál fellt niður. Réttarkerfi sem tekur ekki vel á móti brotaþolum getur þannig verið eins konar áframhald af ofbeldinu. Réttarkerfi sem tekur á móti brotaþola af virðingu hefur hins vegar önnur áhrif. Þetta tel ég vera eitt af meginverkefnum réttarkerfisins og ráðuneytisins, að stuðla að því að kerfið sé ævinlega styðjandi gagnvart þeim sem til þess leita.

Til að skilja hvers vegna svo fá nauðgunarmál eru kærð og hvers vegna svo fá mál sem eru kærð rata gegnum réttarkerfið er nauðsynlegt að reyna að varpa ljósi á heildarmyndina. Hvað einkennir þau mál sem rata í gegnum kerfið og hvað einkennir þau mál sem eru felld niður? Hver eru viðhorf þolenda nauðgana annars vegar og hins vegar þeirra sem starfa við rannsókn, saksókn, vörn og dóm til málaflokksins? Hvaða hugmyndir hafa þau um úrbætur? Þetta er meðal spurninga sem lagt var upp með þegar ráðuneytið efndi til samstarfs við EDDU – öndvegissetur um fræðilega rannsókn á meðferð nauðgunarmála. Stendur sú rannsókn yfir og tel ég að á niðurstöðum hennar megi byggja frekari tillögur um framtíðarsýn í málaflokknum.

Áhrif kláms á kynferðisbrot

Fleira má tína til: Í framhaldi af samráðinu efndu þrjú ráðuneyti, ásamt lagadeild HÍ, til umræðu og ráðstefnu um klám og þau áhrif sem klám hefur á kynferðisbrot, m.a. vegna þess ofbeldis gegn konum sem er ráðandi í klámefni og vegna þess að börn sjá klámefni mjög ung. Niðurstöður þess liggja nú fyrir og mun ég m.a. beita mér fyrir breyttri skilgreiningu á klámhugtakinu í hegningarlögum og athugunum á frekari úrræðum til handa lögreglu vegna brota á banni gegn klámi. Fræðsla um klám er einnig hluti af vitundarvakningu um ofbeldi gegn börnum sem innanríkisráðuneytið hefur haft forystu um, í samstarfi við menntamálaráðuneyti og velferðarráðuneyti. Vakningin stendur til þriggja ára og vonandi lengur, en með henni er fræðslu m.a. beint að börnum og að fólki sem starfar með börnum.

➜ Fræðsla um klám er einnig hluti af vitundarvakningu um ofbeldi gegn börnum ...

Hvað vændi og mansal varðar þá er það rétt sem fram kemur í bréfi Stígamóta að lögreglan hefur ekki reynst nægilega vel búin til að takast á við þennan vanda, en það kemur sífellt betur í ljós hve umfang hans er mikið. Alþingi samþykkti árið 2009 að banna kaup á vændi og heimildir lögreglu til að takast á við brotaflokkinn hafa verið skýrðar. Á síðasta ári samþykkti Alþingi jafnframt áframhaldandi fjárveitingu til átaks lögreglu gegn skipulagðri glæpastarfsemi og var þá kveðið sérstaklega á um að rannsóknir ættu að ná til vændis og mansals. Þarna er því stigið skref í átt að því að kortleggja vændi og mansal á Íslandi og efla viðbúnað lögreglu til að takast á við það.

Betur má ef duga skal

Í starfi mínu sem innanríkisráðherra hef ég viljað viðurkenna þann vanda sem kynferðisofbeldi er í íslensku samfélagi og gera allt sem í mínu valdi stendur til að taka þátt í að uppræta slíkt ofbeldi. Ráðuneytið hefur haft forgöngu um þau verkefni sem hér hafa verið nefnd en einnig tekið þátt í alþjóðlegu samstarfi til að læra af reynslu annarra og eiga í samtali um bestu mögulegu leiðir í þessari baráttu. Ég vil því leyfa mér að halda því fram að í innanríkisráðuneytinu hafi verið tekið til hendinni í málaflokknum. En hitt er rétt að betur má ef duga skal og kallar þetta viðfangsefni á samhent átak; stjórnmála, stofnana, fræðafólks, grasrótarsamtaka og samfélagsins í heild. Ég skorast ekki undan því að leggja mín lóð á vogarskálarnar og tek hvatningu Stígamótakvenna fagnandi.

Rammaáætlun markar tímamót

RAMMA-ÁÆTLUN

Svandís Svavarsdóttir
umhverfis- og auðlindaráðherra

Alþingi samþykkti í gær þingsályktun um vernd og orkunýtingu landsvæða. Þar með er lokið löngu ferli við annan áfanga rammaáætlunar – ferli sem Alþingi mótaði með lagasetningu vorið 2011 og samþykkt var án mótatkvæða. Lögin tryggðu faglega aðkomu bestu sérfræðinga landsins á sviði landgæða og orkunýtingar við mat á landsvæðum sem áætlunin hafði til umfjöllunar.

Alþingi lagði einnig áherslu á tækifæri almennings til að koma sínum sjónarmiðum og ábendingum á framfæri. Yfir tvö hundruð umsagnir bárust frá einstaklingum, fyrirtækjum, félagasamtökum og ýmsum hagsmunaaðilum sem leiddu til þess að sex svæði voru færð úr virkjunarflokki yfir í biðflokk áður en tillagan kom til kasta Alþingis. Þannig höfðu raddir almennings áhrif á lokaútkomuna eins og vilji Alþingis stóð til.

Náttúran nýtur vafans

Í umsagnarferlinu komu fram rökstuddar athugasemdir um að nauðsynleg gögn skorti um svæðin sex. Eru þau því færð í biðflokk meðan ýtarlegri gagna um þau er aflað áður en ákvörðun verður tekin um afdrif þeirra – ákvörðun sem byggir á bestu mögulegu upplýsingum um náttúrufar og umhverfi þeirra. Þannig er náttúran látin njóta vafans í anda varúðarreglunnar.

Samþykkt rammaáætlunar endurspeglar aukinn skilning á því hversu stóru hlutverki náttúran gegnir fyrir afkomu okkar og atvinnulíf. Það á ekki aðeins við um starfsgreinar á borð við landbúnað og orkufrekan iðnað. Það er einmitt náttúran sem dregur hingað flesta ferðamenn og er undirstaða sívaxandi ferðaþjónustu.

Náttúran þarfnast einnig verndar hennar sjálfrar vegna. Hún myndar vef þar sem ekkert getur án annars verið.

Eftir því sem skilningur á þessu eykst verður brýnna að skoða sérhvert inngrip með hliðsjón af heildinni og því samspili sem maðurinn er svo auðmjúkur hluti af. Þannig er náttúruvernd forsenda lífs á jörðinni til langrar framtíðar.

➜Náttúran þarfnast einnig verndar hennar sjálfrar vegna.

Mikilvæg framtíðarsýn

Næstu skref felast í því að skipa verkefnisstjórn fyrir næsta áfanga rammaáætlunarinnar og að afla nauðsynlegra upplýsinga um þá kosti sem eru í biðflokki. Þá verður svæðum í verndarflokki komið í friðlýsingarferli, en þar eru margar náttúruperlur á borð við Jökulsá á Fjöllum, Þjórsárver og Torfajökulssvæðið. Verkefni nýrrar verkefnisstjórnar byggir á lögum um rammaáætlun en einnig er dýrmæt leiðsögn í ýtarlegu nefndaráliti meirihluta umhverfis- og samgöngunefndar þingsins þar sem sérstaklega eru dregin fram atriði sem þarfnast frekari skoðunar í næsta áfanga.

Í samþykkt Alþingis felst mikilvæg framtíðarsýn. Hún myndar skýran grunn fyrir atvinnulífið en undirstrikar um leið þýðingu náttúruverndar á Íslandi, núlifandi og komandi kynslóðum til heilla.

Gott úrval!

Gerðu góð bílakaup í dag!

Tryggðu þér traustan notaðan bíl

Settu gamla bílinn uppí notaðan bíl frá Brimborg. Tökum allar tegundir bíla uppí.

Tilboðsverð: 1.090.000 kr.

Ford Focus Trend (PR008)
1,6i 100 hö bensín beinskiptur
Skrd. 07.2006. Ek. 111.000 km.
Verð: 1.220.000 kr.
Afsláttur: 130.000 kr.

Tilboðsverð: 2.690.000 kr.

Ford Escape Limited AWD (JLJ27)
3,0i V6 200 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 03/2008. Ek. 90.000 km.
Verð: 2.990.000 kr.
Afsláttur: 300.000 kr.

Tilboðsverð: 1.850.000 kr.

Ford Fiesta Trend (FBY21)
1,4i 96 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 5/2011. Ek. 56.000 km.
Verð: 1.990.000 kr.
Afsláttur: 140.000 kr.

Tilboðsverð: 1.990.000 kr.

Ford Explorer XLT Sport 4x4 (VZE76)
4,0i V6 210 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 08/2006. Ek. 105.000 km.
Verð: 2.590.000 kr.
Afsláttur: 600.000 kr.

Tilboðsverð: 3.390.000 kr.

Ford Mondeo Trend (VXM01)
2,0 TDCi 140 hö dísil sjálfskiptur
Skrd. 6/2011. Ek. 40.000 km.
Verð: 3.630.000 kr.
Afsláttur: 240.000 kr.

Verð: 1.590.000 kr.

Mazda6 Touring (MN124)
2,0i 147 hö bensín beinskiptur
Skrd. 2/2007. Ek. 113.000 km.
Verð: 1.590.000 kr.

Tilboðsverð: 1.990.000 kr.

Mitsubishi Pajero GLS 4x4 (ZM285)
3,0i V6 202 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 6/2004. Ek. 158.000 km.
Verð: 2.390.000 kr.
Afsláttur: 400.000 kr.

Tilboðsverð: 3.090.000 kr.

Nissan Patrol Luxury 4x4 (ZL639)
3,0 TD 160 hö dísil sjálfskiptur
Skrd. 10/2006. Ek. 126.000 km.
Verð: 3.790.000 kr.
Afsláttur: 700.000 kr.

Tilboðsverð: 4.090.000 kr.

Ford Kuga Trend AWD (ZDS55)
2,0 TDCi 140 hö dísil sjálfskiptur
Skrd. 6/2011. Ek. 54.000 km.
Verð: 4.450.000 kr.
Afsláttur: 360.000 kr.

Opið í dag

Virka daga er opið milli kl. 9-17 og milli kl. 12-16 á laugardögum í Brimborg, Bíldshöfða 6 og 8 í Reykjavík og Tryggvabraut 5 á Akureyri.

Smelltu á notadir.brimborg.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6 og 8, sími 515 7000 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050.

Hve mikilvægur er eiður lækna?

HEILBRIGÐISMÁL

Jón Þór Ólafsson
stjórnmálafræðingur

Dóttir mín þriggja ára fékk lungnabólgu á dögunum. Læknirinn sem greindi hana á Læknavaktinni sagði að um bakteríusýkingu væri að ræða svo sýklalyf væru málið. Ég spurði hvort greiningin væri örugg og vildi láta rannsaka hvort mögulega væri um veirusýkingu að ræða. Sýklalyf virka ekki á veirur en þau geta farið mjög illa með líkamann og ónæmiskerfið svo ef um veirusýkingu væri að ræða myndu þau aðeins gera ógagn. Læknirinn vildi ekki rannsaka það frekar og skrifaði upp á breiðvirkt sýklalyf sem virkaði svo ekki.

Nokkrum dögum síðar fór ég með fimm vikna son minn á Barnaspítala Hringsins þar sem hann var að fá sömu einkenni og systir hans. Mjög indæll læknir þar tók tveggja mínútna CRP-blóðpróf sem útilokaði bakteríusýkingu. Hann var því ekki settur á sýklalyf og önnur meðferð valin.

Hvers vegna fékk dóttir mín ekki svona tveggja mínútna CRP-próf áður en henni var gefið lyf sem gat gert veikindi hennar verri án nokkurs gagns? Er það sparnaðarstefna Læknavaktarinnar að spara þessi próf?

➜ Hvers vegna fékk dóttir mín ekki svona tveggja mínútna CRP-próf áður en henni var gefið lyf sem gat gert veikindi hennar verri ...

Trúnaðarsamband við sjúkling

Flestir læknar sverja eið sem oft er kenndur við Hippokrates, upphafsmann vestrænna læknavísinda. Genfarheit Alþjóðafélags lækna bindur lækninn með orðunum: „Ég mun hafa heilbrigði sjúklings míns í huga framar öllu öðru“ og í alþjóðasiðareglum lækna er því lýst yfir, að „[l]ækni ber einungis að taka mið af hagsmunum sjúklings, þegar hann veitir læknisþjónustu“.

Reglan að læknir skuli setja í forgang hagsmuni sjúklings sem hann meðhöndlar hverju sinni er góð, því að allt starf læknisins byggir á trausti sjúklingsins til hans. Siðareglur Læknafélags Íslands skylda því lækna til að varðveita það traust eins og segir í 13. grein þeirra: „Lækni er skylt að forðast af fremsta megni að hafast nokkuð að, er veikt gæti trúnaðarsamband hans við sjúklinga sína.“

Forgangsröðun

Ómögulegt er að bjóða öllum upp á bestu meðferð sem læknavísindin hafa upp á að bjóða. Til þess eru ekki til nægir fjármunir. Forgangsröðun er því óhjákvæmileg. En forgangsröðun meðferðarúrræða án fullnægjandi mats á ávinningi og kostnaði er óvísindaleg og ósiðleg. Slík forgangsröðun í opinberu heilbrigðiskerfi er á ábyrgð heilbrigðisyfirvalda.

Læknir er hvorki siðferðilega né fræðilega í aðstöðu til að meta hvort rétt sé að vanrækja að bjóða sjúklingi sínum upp á meðferðarúrræði sem bætir heilsu hans, sé það almennt í boði. „Lækni sæmir ekki að láta hagsmuni óviðkomandi sjúklingi hafa áhrif á ákvarðanir sínar, þegar hann veitir eða vísar á heilbrigðisþjónustu,“ eins og segir í 5. grein siðareglna Læknafélags Íslands.

Lækniseiðurinn

Stjórnvöld hafa skorið niður til heilbrigðismála. Heilbrigðisyfirvöld hafa vanrækt að gera vísindalega forgangsröðun á meðferðarúrræðum. Svo nú er þrýstingur á lækna að svíkja þann sjúkling sem hann meðhöndlar hverju sinni til að ná fram sparnaði fyrir heildarhag sjúklinga. Sem betur fer eru til siðareglur og eiðar til að leiðbeina læknum í slíkri stöðu. Spyrjum lækninn okkar: „Munt þú hafa heilbrigði mitt í huga framar öllu öðru við meðferð mína?“ Stöndum síðan fast með læknum sem standa með okkur og standa fast á lækniseiðinum, líka á sparnaðartímum.

MIKIÐ ÚRVAL
... af notuðum fötum ...
HJÁLPRÆÐISHERINN
Fatabúð Hjálpræðishersins
Garðastræti 6, Reykjavík.
Nytjamarkaður
á Eyjarslóð 7 út á Granda.
Opið alla virka daga
kl. 13.00 – 18.00.

Upp úr skotgröfunum

NÝ STJÓRNARSKRÁ

Eiríkur Bergmann
prófessor í stjórnmálafræði, sat í stjórnlagaráði

Yfirstandandi endurskoðun á stjórnarskránni er einhver sú viðamesta sem fram hefur farið í okkar heimshluta. Á alþjóðavísu er víða litið svo á að nýja stjórnarskráin marki endurreisn Íslands eftir ansi dramatískt efnahagshrun. Málið er nú fyrir Alþingi en því miður hefur það smám saman verið togað ofan í hefðbundnar skotgrafir íslenskra dægurstjórnmála. Fræðasamfélagið hefur sömuleiðis svo til þverklofnað. Málið snertir okkur öll og því er brýnt að finna skilvirka leið til þess að taka alla uppbyggjandi gagnrýni til greina.

Lengi má gott bæta og vilji menn raunverulega leggja gott til málanna er vitaskuld enn ráðrúm til þess að breyta ýmsum greinum frumvarpsins, sér í lagi ef það yrði til þess að fækka ágreiningsatriðum og breikka stuðninginn. Seint verða allir sammála og ófæra að hrekjast niður að lægsta samnefnara. En ef vilji er fyrir hendi þá er vissulega enn hægt að tryggja enn virkara samráð.

Merkileg forsaga

Forsagan er merkileg og fráleitt væri að kasta svo miklum þjóðarhagsmunum á það bál skammsýnna óheillastjórnmála sem nú geisar tímabundið í landinu. Í nálega sjötíu ár höfðu íslenskir stjórnmálamenn heykst á endurskoðun bráðabirgðastjórnarskrárinnar frá 1944 sem með breytingum frá 1920 byggði að mestu á þeirri sem Kristján IX Danakonungur rétti okkur árið 1874 en hún hvíldi aftur á þeirri sem sett var við endalok einveldis í Danmörku árið 1849. Strax við lýðveldistökuna var áætlað að Íslendingar myndu í kjölfarið setja sér sína eigin stjórnarskrá. Og þótt fáeinar breytingar hafi að vísu verið gerðar, oft í agalegum ágreiningi, hefur sú heildarendurskoðun sem boðuð var aldrei farið fram. Fyrr en nú.

Stjórnarskrár eru sjaldnast settar eða þeim breytt í grundvallaratriðum nema í kjölfar einhvers konar áfalls. Í eftirhretum efnahagshrunsins hérlendis var ákveðið að hefja feril sem úti um heim er víða álitinn til fyrirmyndar. Sjö manna sérfræðinganefnd var skipuð til að halda utan um málið, draga saman efni og undirbúa þúsund manna þjóðfund sem lagði til þau grunngildi sem nýja stjórnarskráin myndi byggja á. Tuttugu og fimm fulltrúar voru svo í allsherjarkosningu valdir til þess að skrifa nýja stjórnarskrá sem byggði á viðamiklum undirbúningi stjórnlaganefndar, sem og fjölda fyrri stjórnarskrárnefnda. Eftir að hæstiréttur ógilti kosninguna skipaði Alþingi þá sem náðu kjöri í stjórnlagaráð. Í júlílok 2011, að lokinni fjögurra mánaða vinnulotu, skilaði stjórnlagaráð samhljóða heildstæðu frumvarpi að nýrri stjórnarskrá. Öllum landsmönnum var boðið að senda inn athugasemdir. Frá stjórnlagaráði fór málið til Alþingis sem þrætt hefur einstaklega víðfeðmt net til þess að kalla eftir álitum, bæði hér heima og erlendis. Alþingi ráðfærði sig aftur við stjórnlagaráð á aukafundi þess í fyrra, réði lagahóp til þess að yfirfara frumvarpið og boðaði að því loknu til allsherjaratkvæðagreiðslu meðal allra kjósenda landsins. Það hefur þingið aldrei áður gert.

➜ Seint verða allir sammála og ófæra að hrekjast niður að lægsta samnefnara.

Virkt samráð

Í kosningunni í haust ákváðu tveir þriðju hlutar kjósenda að leggja frumvarp stjórnlagaráðs til grundvallar nýrri stjórnarskrá. Málið hefur nú verið til meðferðar í heilt kjörtímabil. Nú er það loksins á leiðinni í aðra umræðu í þinginu og ætti því eftir allan þennan feril að vera komið langleiðina í höfn. Því er hins vegar ekki að heilsa ef marka má ummæli ýmissa þeirra þingmanna sem sýktastir eru af skæðum vírus átakastjórnmálanna. Á lokasprettinum er því mikilvægt að missa ekki sjónar af því merkilega samráði sem einkennt hefur ferilinn fram að þessu. Við sameiginlegt átak er vel hægt að hífa málið aftur upp úr skotgröfunum.

Góðar fréttir úr grunnskólunum

MENNTUN

Hafsteinn Karlsson
skólastjóri Salaskóla

Um langt árabil hafa verið gerðar rannsóknir ár hvert á högum og líðan unglinga á Íslandi. Ef niðurstöður síðustu tíu til tólf ára eru bornar saman er þróunin einstaklega jákvæð, sama hvert litið er. Til dæmis þekkist tóbaksnotkun og áfengisneysla varla lengur meðal grunnskólakrakka, samband þeirra við foreldra er betra en áður og ekki síst líður þeim betur á vinnustaðnum sínum, þ.e.a.s. í grunnskólanum. Þetta eru góðar fréttir og í raun stór tíðindi.

Gott starf í skólunum

Kíkjum betur á skólana. Samkvæmt mælingum síðustu tíu ára hefur þeim fækkað mikið sem eru haldnir námsleiða, krakkar koma betur undirbúnir í kennslustundir, fleiri telja sig leggja rækt við námið en áður, þeim semur betur við kennarana og hlutfall þeirra sem líður illa í skólanum hefur lækkað verulega. Sem sagt meiri áhugi á námi, meiri metnaður og betri líðan. Þetta á bæði við um stráka og stelpur og er afleiðing hins góða starfs sem fer fram í skólunum. Þrotlaus þróunarvinna kennara er að skila árangri sem og breytingar á lögum, reglum og þá hvað ekki síst kjarasamningum kennara. Frá því um síðustu aldamót hefur ýmsum góðum hugmyndum verið hrint í framkvæmd og þær hafa verið að festa sig í sessi.

Einstaklingsmiðað nám

Um síðustu aldamót var hafist handa við að breyta kennsluháttum í grunnskólum Reykjavíkur þannig að meira tillit væri tekið til ólíkra þarfa og áhuga nemenda. Margir fámennir skólar á landsbyggðinni höfðu unnið í þessum anda um árabil en í fjölmennari skólum í þéttbýlinu þótti það torveldara af ýmsum ástæðum. Undir forystu þáverandi fræðslustjóra í Reykjavík, Gerðar G. Óskarsdóttur, var unnið skipulega að innleiðingu hugmyndafræðinnar um einstaklingsmiðað nám og henni hrint í framkvæmd í grunnskólum borgarinnar. Á sama tíma fóru skólar í öðrum sveitarfélögum einnig að huga að breyttum starfsháttum í sama anda. Þótt ekki sé hægt að segja að skólar starfi fullkomlega í anda hugmyndafræðinnar, þá hafa kennsluhættir breyst til batnaðar og starf skólanna er orðið fjölbreyttara og sveigjanlegra en áður var.

Aukin samvinna kennara

Þegar sveitarfélögin tóku við rekstri grunnskólanna árið 1996 voru margir stærri skólar tvísettir, þ.e. vegna húsnæðisskorts gat aðeins hluti nemenda verið í skólanum fyrir hádegi en hinir mættu þá eftir hádegi. Sveitarfélögin réðust í miklar framkvæmdir og tókst að leysa þetta vandamál fyrir síðustu aldamót. Þetta varð til þess að kennarar fengu miklu betri vinnuaðstöðu í skólunum og gerðu þeir í kjölfarið kjarasamning þar sem verulegar breytingar urðu á vinnutíma þeirra. Áður þurftu margir þeirra að fara heim að lokinni kennslu og vinna undirbúningsvinnu sína þar, en nú geta þeir sinnt þessum störfum á vinnustaðnum. Í kjölfarið hefur samvinna kennara við undirbúning kennslunnar stóraukist í mörgum skólum. Þetta hefur eflt allt þróunar- og umbótastarf og aukið starfsgleði kennara.

Unnið gegn einelti

Olweusarverkefnið gegn einelti fór af stað um aldamótin og færði það skólunum frábær verkfæri til að taka á eineltismálum en ekki síður til fyrirbyggjandi starfs, mótunar forvarnarverkefna og skólabrags. Nú vinna flestir skólar skipulega gegn einelti með góðum árangri. Viðhorf nemenda, foreldra og starfsfólks skóla í þessum efnum hafa stórbreyst og í seinni tíð þegar eineltismál hafa komið upp eru allir tilbúnir að leggja sig alla fram svo hægt sé að leysa þau með hraði.

Sérkennsla, greiningar og ráðgjöf

Hugmyndafræði einstaklingsmiðaðs náms kallar á ný vinnubrögð í sérkennslu og önnur viðmið. Hlutverk sérkennara er ekki lengur að hjálpa nemendum „sem dragast aftur úr“ að „ná hinum“. Þeirra hlutverk er miklu fremur í samvinnu við bekkjarkennara að greina hvar styrkleikar nemenda liggja og hvernig má byggja upp námið hjá þeim. Heilmikil þróun í sérkennslu í grunnskólum hefur því orðið frá síðustu aldamótum og hafa áherslur sérkennslunnar á ýmsan hátt breyst. Þroskaþjálfar eru t.d. víða orðnir hluti af starfsliði skóla. Lesblinda, ofvirkni, athyglisbrestur og ýmiss konar einhverfa er greind fyrr og því hægt að grípa miklu fyrr inn í með viðeigandi aðgerðum. Þá er ráðgjöf við nemendur og foreldra orðin fastur þáttur í starfi skóla.

➜ Þrotlaus þróunarvinna kennara er að skila árangri sem og breytingar á lögum, reglum og þá ekki hvað síst kjarasamningum kennara.

Þurfum að gera enn betur

Ýmislegt fleira má nefna sem ýtir undir betri líðan nemenda í grunnskólum. Mötuneyti eru t.d. komin í alla grunnskóla á síðustu tíu árum, skólastjórnendur hafa sótt sér framhaldsmenntun í skólastjórnun og margir kennarar hafa stundað framhaldsnám í kennslufræðum. Þá eru miklu færri grunnskólanemendur sem vinna með námi sínu nú en fyrir fimm árum. Allt þetta og margt fleira hefur gert grunnskólana að betri skólum. Þrátt fyrir framfarir eru þó enn of margir nemendur haldnir skólaleiða og vanlíðan í skóla. Við þurfum því að gera enn betur. Við verðum því að halda áfram á þeirri jákvæðu braut sem við höfum verið á undanfarinn áratug.

Góð fjárfesting

Grunnskólar hafa því miður mátt þola mikinn niðurskurð á síðustu árum. Bekkir hafa stækkað, þrengt hefur verið að sérkennslu, framlög til þróunarstarfs skert og starfsemi bókasafna takmörkuð svo eitthvað sé nefnt. Nú er mikilvægt að snúa við blaðinu, því ef þetta ástand verður viðvarandi mun margt af því góða sem áunnist hefur síðustu tíu til tólf ár ganga til baka. Þróunin undanfarinn áratug sýnir svo ekki verður um villst að fjármunir sem settir eru í grunnskólann skila góðri fjárfestingu nú og til framtíðar.

ENDURNÝTT KAFFI
Margir eiga espressó-vélar og mikill kaffikorgur fer í ruslið. Kaffikorgurinn er fullur af næringarefnum sem geta hjálpað heimilis- og garðplöntum að þrífast betur. Smávegis korgur er settur út í beðin eða ofan í potta.

Eirberg
Rodalon sótthreinsun
• Gegn myglusveppi
• Eyðir lykt úr fatnaði
Opið kl. 9 -18 • laugardaga kl. 11 -16 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • eirberg.is

lifestream™
12 ÁRA VELGENGNI Á ÍSLANDI
Eingöngu lífrænt ræktuð bætiefni
Hámarks næringargildi og upptaka í líkamanum

ÚTSALA
40–70% afsl.
Ótrúleg tilboð í gangi
friendtex®
Faxafen 10 • 108 Reykjavík • sími 568 2870
Opið mán.-fös. kl. 11.00-18.00, lau. 11.00-15.00 • www.friendtex.is • praxis.is • soo.dk

AÐ SIGRA FJALL

Á HNÚKINN Í ÞRIÐJA SINN *Helena Lind Svansdóttir mun taka þátt í æfingaáætluninni Toppaðu með 66° Norður og Íslenskum fjallaleiðsögumönnum í vetur. Farið verður í sextán göngur en þjálfunin nær hámarki með ferð á Hvannadalshnúk í vor.*

Helena Lind hefur alla tíð heillast af útiveru og greip því tækifærið fegins hendi árið 2008 þegar Íslenskir fjallaleiðsögumenn og 66° Norður buðu í fyrsta sinn upp á æfingaprógramm og göngu á Hvannadalshnúk. „Ég fór á kynningarfundinn og fannst flott hvernig þetta var sett upp. Álagið er ekki of mikið en samt er þetta eitthvað til að huga að næstu fjóra mánuði og leið til að létta lundina og ganga skemmtilega inn í vorið,“ segir Helena Lind sem fór aftur árið eftir og ætlar nú að taka þátt í verkefninu í þriðja sinn.

Öryggi skiptir Helenu Lind miklu. „Ég vil koma heil heim aftur og ein af ástæðum þess að ég tók þátt í upphafi var að ég treysti Fjallaleiðsögumönnum til að gera þetta af öryggi en einnig af mikilli hlýju,“ segir hún.

En voru þetta erfiðar göngur? „Það var óskaplega misjafnt og fór mikið eftir veðri,“ svarar Helena Lind, sem hefur gengið á sum fjöllin á æfingaprógramminu oftar en einu sinni. „Upplifunin getur verið mjög misjöfn í hvert skipti,“ upplýsir hún. „Vissulega reyna göngurnar á en þetta er þó samt eitthvað sem langflestir eiga að geta,“ segir hún og getur vel mælt með verkefninu fyrir sófakartöflur sem vilja hífa sig upp úr sleninu. „Fyrir utan það að sigra fjöllin er útiveran ein og sér svo mikilvæg. Þá vindur þetta oft upp á sig, fleiri skemmtileg verkefni taka við auk þess sem maður kynnist fullt af skemmtilegu fólki,“ segir Helena Lind og lýsir því sem innri sigri að ná síðan loks á Hvannadalshnúkinn í lok verkefnisins.

Dagskrá Toppaðu með 66° Norður og Íslenskum fjallaleiðsögumönnum hefst með kynningarfundi 16. janúar næstkomandi. Áætlun verkefnisins er í tveimur þáttum, annars vegar sextán göngur, meðal annars á Fimmvörðuháls, og hins vegar fyrirlestrar og námskeið þar sem fólk fræðist um næringu, klæðnað, búnað, öryggi og umhverfislega ábyrgð.

solveig@365.is

HLAKKAR TIL Helena Lind ætlar að arka í þriðja sinn á Hvannadalshnúk í vor. MYND/GVA

Stuðningsstöngin
LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ
Yfir 8000 ánægðir notendur á Íslandi

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reiða sig á aðra. Margir Iðjuþjálfarar, sjúkraþjálfarar og læknar hafa mælt með stuðningsstöngunum fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Tjakkast milli lofts og gólfs.
- Hægt að nota við hallandi loft, 0–45° timbur/gifsloft.

Vilji
vilji.is
...léttir þér lífið
Sími 856 3451 • www.vilji.is

- Margir aukahlutir í boði.
- Falleg og nútímanleg hönnun.
- Passar allstaðar og tekur lítið pláss.
- Stillanleg frá 225–307 cm lofthæð, togátak allt að 205 kg.

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpartækjasýningum.

NÁTTBLINDA

BELLAVISTA náttúrulegt efni fyrir augun, ríkt af lúteini og bláberjum

www.gengurvel.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum

BREYTT UM LÍFSSTÍL

AF HEILUM HUG *Hjónin Guðrún Ásdís Sturlaugsdóttir og Tjörvi Óskarsson breyttu algjörlega um lífsstíl 2010. Facebook-síðan Heilshugar var opnuð í framhaldinu, sextíu kíló fuku út í bláinn og netsíðan Heilshugar opnaði nýlega.*

Haustið 2010 kom Vaka, dóttir Guðrúnar Ásdísar og Tjörva, heim af leikskólanum og spurði mömmu sína af hverju mamma væri svona feit. Þá var hún tveggja og hálfs árs. „Megrunarkúrar, einkaþjálfun og ásetningur um að missa svo og svo mörg kíló á stuttum tíma höfðu einkennt tilraunir okkar til að léttast fram að þessu. Öfgarnar voru alltaf svo miklar og markmiðin of há svo við entumst aldrei nema í takmarkaðan tíma.“

Eftir að Vaka kom heim með spurninguna stóru fóru þau að ræða saman og ákváðu í framhaldinu að taka til hjá sér og raunveruleg hugarfarsbreyting átti sér stað. „Við fórum inn í eldhús og losuðum okkur við alls kyns óhollustu. Byrjuðum bara á því augljósa og smátt og smátt bættum við við.“ Kílóin fuku af þeim hjónum, sem í dag hafa lést um sextíu kíló samtals, en Guðrún var orðin 118 kíló á þessum tíma og Tjörvi um 100 kíló. „Við tökum enga matar- eða megrunarkúra í dag, enda er það öfgafull leið til að grennast og skilar sér ekki í breyttu mataræði til lengdar. Við spyrjum okkur alltaf: Get ég hugsað mér að lifa á þessu mataræði það sem eftir er ævinnar?“

Í framhaldinu af lífsstílsbreytingunni stofnuðu þau Facebook-síðuna Heilshugar. „Ég er frá Höfn og þegar ég fór þangað í heimsóknir voru allir að spyrja hvernig ég hefði grennst svona. Til að fólk gæti fylgst með ákváðum við að stofna þessa síðu, setja inn uppskriftir, myndir og fleira tengt nýja lífsstílnum.“

Áður en þau vissu af voru fleiri þúsund manns búnir að læka síðuna, og í dag eru þeir um þrettán þúsund. „Þá vorum við að opna heimasíðuna heilshugar.com þar sem hægt er að skoða uppskriftirnar eftir flokkum og reynslusögur fólks. Ég var alltaf að leita að svona síðu með fyrir og eftir myndum og hvatningarsögum fólks sem hafði breytt um lífsstíl og grennst. Ég fann hana hvergi á Íslandi svo ég bjó hana bara til sjálf.“

Vakningin byrjaði með spurningu Vöku og Guðrúnu er umhugað um börnin sín tvö. „Krakkar koma heim úr skóla og leikskóla og borða það sem er í skápunum heima hjá þeim. Oft virðast foreldrar ekki átta sig á að þeir stjórna því hvað er í skápunum. Í stað þess að segja „þau fara bara í skápana og borða þetta“ er hægt að fylla skápana af hollustu og börnin borða þá hollt.“

Breytingin á lífi Guðrúnar og Tjörva hefur verið mikil. „Við Tjörvi fórum til dæmis í krossfit saman og ég er í fimleikum fyrir fullorðna. Ég hefði aldrei getað verið 118 kíló í fimleikum. Eins var orðið erfitt að versla föt, fara í sund og í ræktina. Ég passaði ekki einu sinni í rólurnar þegar ég fór út á róló með stelpurnar mínar. Þetta er allt gjörbreytt í dag,“ segir Guðrún fjörutíu kílóum léttari á líkama og sál.

■ vidir@365.is

ALLIR BORÐA HOLLT Guðrún og Tjörvi byrjuðu á því að taka til í eldhúsinu og losa sig við óhollan mat. Öll fjölskyldan er sáttari og léttari en áður og dæturnar Freyja og Vaka eru einstaklega glaðar með breytinguna.

FYRIR ÁTAK Guðrún við eldhússtörf áður en hún fór í átakið.

ÚTSALA

Í FULLUM GANGI!

NÝ SENDING AF DRÖGTUM!

BASLER Parísar TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

Grindarbotn Kvennaheilsa

- Finnur þú fyrir veikleika í grindarbotni, eins og áreynsluþvagleka, þreytu eða þyngslatilfinningu í grindarbotninum?
- Er grindarbotninn að trufla þig í ræktinni?
- Finnur þú fyrir tíðri þvaglátsþörf og tíðum þvaglátum?
- Ertu með varnarspennu eða verki í grindarbotni og óþægindi vegna þess?

8 vikna námskeið, einu sinni í viku fyrir konur sem vilja bæta líðan sína og lífsgæði, hefst þriðjudaginn 22. janúar í Táp sjúkraþjálfun, Hlíðasmára 15, Kópavogi.

Takmarkaður fjöldi

Leiðbeinandi: Þorgerður Sigurðardóttir sjúkraþjálfari
Sérfræðingur í meðgöngu-og fæðingarsjúkraþjálfun

Skráning og nánari upplýsingar:
grindarbotn@gmail.com
eða í síma 564-5442

TÁP SJÚKRAÞJÁLFUN

PIPARSVEINN VEITIR HEILSURÁÐ

Spjallþátturinn The Doctors, sem sýndur er á Stöð 2, er mörgum að góðu kunnur. Í þættinum veita nokkrir læknar og aðrir heilsugúrúar góð ráð og svara spurningum sem margir þora ekki að spyrja heimilislækni sinn.

Þátturinn varð til upp úr öðrum frægum spjallþætti, Dr. Phil, en Phil McGraw og sonur hans Jay framleiða þáttinn.

Þáttastjórnendur eru fjórir læknar; barnalæknirinn Jim Sears, kvensjúkdómalæknirinn Lisa Masterson og lýtalæknirinn Andrew Orton. Aðalstjórnandinn er bráðalæknirinn bráðmyndarlegi Travis Stork.

Gaman er að geta þess að Stork var piparsveinninn í áttundu þáttaröð hins heimsfræga þáttar The Bachelor. Sambandi hans og konunnar sem hann rétti síðustu rósina lauk þó fljótlega. Hann er aftur á móti ekki lengur piparsveinn, en hann gekk að eiga unnustu sína í júní á síðasta ári. Stork var og er tíður gestur hjá Dr. Phil, en hann starfar auk þess sem bráðalæknir í Vanderbilt University Medical Center í Nashville. Hann hefur skrifað bókina The Lean Belly Prescription, þar sem hann upplýsir leyndardóminn um hvernig losna megi við magafitu.

LÆKNARNIR Travis Stork er hér fremstur í fríðum flokki.

ÚTSALA ...... ÚTSALA

30%-50%
afsláttur

Nýjar vörur farnar að berast.
10% afsláttur
af öðrum vörum en útsöluvörum
út vikuna.

Jakki .... mínus 10% = 8.010 kr.

black pepper FASHION

Kíkið á facebook síðuna okkar.

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

Laugavegi 178 • Sími 555 1516

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

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

kitchn
HREINT OG KLÁRT
INNRÉTTINGAR
20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM INNRÉTTINGUM Í JANÚAR
ELDHÚS
BAÐ
ÞVOTTAHÚS
FATASKÁPAR
O.FL.
20%
30%
40%
Ath. Takmarkað magn.
ELDHÚS
Sértilboð á innréttingum í hnotu, hlyn og ljósri eik - 30% afsláttur - Ath. Takmarkað magn
FATASKÁPAR
Rennihurðaskápar
ÞVOTTAHÚS
Þvottahúsinnréttingar með 40% afslætti í Hvid Basic og Ask Soft
JANÚAR ÚTSALA
NÚ ER RÉTTI TÍMINN TIL AÐ GERA GÓÐ KAUP
40-60% afsláttur af völdum raftækjum meðan birgðir endast
50%
Afsl. af innbyggðum kæliskápum
30% afsláttur af öðrum kæliskápum
50%
Afsláttur af völdum spanhelluborðum
40%
Allt að 40% afsláttur af viftum
60%
Allt að 60% afsláttur af ofnum
50%
Afsláttur af ELBA eyjuháfum
50%
Afsláttur af borð-uppþvottavélum frá Scan
Mán. - föst. kl. 9-18
Laugardaga kl. 11-15
Friform
SNAIGĖ
scan domestic
ELBA
friform.is
Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500

STYTTRI SVEFN ÁHYGGJUEFNI

SVEFNLEYSI *Erla Björnsdóttir, sálfræðingur og doktorsnemi, hefur rannsakað svefnleysi og kæfisvefn. Hún segir hugræna atferlismeðferð árangursríkustu meðferðina við langvarandi svefnleysi og vinnur að því að netvæða hana.*

Rannsóknir síðustu áratugi hafa sýnt að þetta er árangursríkasta meðferðin sem völ er á þegar svefnleysi er orðið langvarandi, mun árangursríkari en svefnlyf,“ segir Erla Björnsdóttir sálfræðingur. Erla hefur rannsakað svefnleysi og kæfisvefn í doktorsnámi sínu við Læknadeild HÍ og veitir hugræna atferlismeðferð við svefnleysi hjá Sálfræðiráðgjöfinni. Hún segir Íslendinga eiga heimsmet í notkun svefnlyfja miðað við höfðatölu og að notkun þeirra sé alltaf að aukast.

„Þróunin er þveröfug annars staðar, meðal annars á Norðurlöndunum þar sem dregur úr notkun svefnlyfja. Svefnlyf eru ekki langtímalausn og nú er hugræn atferlismeðferð að verða raunhæfur kostur fyrir almenning hér á landi. Fleiri sálfræðingar eru með sérhæfingu á þessu sviði, þó aðallega á höfuðborgarsvæðinu. Ég er að hanna meðferð á netinu sem kemst vonandi í gagnið í sumar á www.betrisvefn.is. sem úrræði fyrir þá sem ekki hafa aðgang að sálfræðingi. Þannig getur fólk sinnt þessu þegar það hefur tíma.“

HVERNIG ER HUGRÆNNI ATFERLISMEÐFERÐ BEITT?

„Þegar svefnleysi er orðið langvarandi eru það hugrænir og atferlislegir þættir sem stýra og viðhalda svefnleysinu. Upphafleg orsök skiptir ekki máli lengur,“ útskýrir Erla. „Í meðferðinni er unnið að því að uppræta hið neikvæða ferli og hugsanir og einstaklingnum kenndar aðferðir til að breyta venjum sínum og hugsunum. Fólk heldur nákvæma svefnskráningu og hittir sálfræðing einu sinni í viku. Við byrjum oft á að stytta svefntímann svo viðkomandi fari þreyttari að sofa því fólk eyðir of löngum tíma vakandi í rúminu. Svefnumhverfið er einnig tekið í gegn, en fólk á ekki að gera neitt annað í svefnherberginu en sofa. Þannig lærir heilinn að tengja ró og hvíld við það umhverfi. Það er algengt að fólk sé kannski alveg að sofna yfir sjónvarpinu en um leið og það stígur inn í svefnherbergið fær það hnút í magann og glaðvaknar. Þá er svefnumhverfið farið að valda kvíða og þá tengingu þarf að uppræta.

Það góða er að svefninn heldur áfram að batna löngu eftir að meðferð er lokið því fólk hefur verkfærin til að stýra þessu sjálft. Rannsóknir hafa einnig sýnt að þessi meðferð virkar líka á þá sem glíma við aðra sjúkdóma auk svefnleysis, svo sem þunglyndi og kvíða. Þá er svefnleysi oft fylgifiskur líkamlegra sjúkdóma eins og krabbameina og hjarta- og æðasjúkdóma.“

SVEFNLEYSI EYKST HJÁ UNGLINGUM

Góður svefn er okkur lífsnauðsynlegur, en við sofum um þriðjung ævinnar. Í hraða nútímans er áreitið gífurlegt og með því hafa svefnvenjur okkar breyst. Erla segir það áhyggjuefni.

Hún segir svefnleysi hrjá fólk á öllum aldri en unglingar séu áhættuhópur. „Það er mín tilfinning að svefnleysi sé að aukast hjá unglingum og það megi rekja til þessa stöðuga áreitis. Unglingar hafa aðgang að netinu allan sólarhringinn, eru ýmist með tölvuna inni í svefnherberginu eða fara á netið í símunum sínum. Svefnleysi getur orsakað þunglyndi og kvíða.“

■ heida@365.is

FLYTUR ERINDI Á LÆKNADÖGUM Erla Björnsdóttir, sálfræðingur og doktorsnemi, flytur erindi um svefnleysi og lyfjalausa meðferð við því næstkomandi mánudag í Hörpu. MYND/GVA

ERINDI ERLU

Erla flytur erindi sitt á mánudaginn á Læknadögum 2013 sem fram fara í Hörpu alla næstu viku.

GÆTUM AÐ KÓLESTERÓLINU

Mataræði og hreyfing *Of hátt kólesterólgildi er varasamt og eykur hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Hollur matur heldur því í skefjum.*

Kólesteról er fituefni sem hver fruma líkamans þarf á að halda. Allir eru með kólesteról í blóði en magnið er mjög einstaklingsbundið.

Kólesterólið er bundið sérstökum flutningsefnum sem nefnast fituprótein, en helstu flokkar þeirra eru HDL, sem er eðlisþungt fituprótein, og LDL, sem er eðlislétt. Því hærra sem kólesterólgildið er, þeim mun meiri líkur eru á æðakölkun en þá skiptir líka máli hvort um er að ræða hækkun sem er bundin HDL eða LDL. LDL-kólesteról hefur tilhneigingu til að setjast í æðaveggi og valda æðakölkun en HDL hefur ekki slík áhrif. Það er meira að segja talið æskilegt að gildi HDL-kólesteróls sé hátt, þar sem margt bendir til þess að HDL-sameindin gegni mikilvægu hlutverki við að flytja kólesteról úr æðaveggjum til lifrarinnar. Stundum er jafnvel talað um „góða og vonda kólesterólið“.

Æskilegt kólesterólmagn í blóði er fimm millimól í lítra. Rannsóknir hafa sýnt að maturinn sem við borðum, magn hans og samsetning hefur áhrif á hversu mikið kólesteról er í blóðinu og virðist harða fitan sérstaklega eiga þátt í að auka líkur á hjartasjúkdómum. Erfðaþættir skipta líka máli auk þess sem ýmsir sjúkdómar hafa áhrif á kólesteról í blóði. Þá lækkar tóbaksnotkun „góða kólesterólið“ en íþróttaþjálfun hefur gagnstæð áhrif.

Ef kólesterólið mælist of hátt er ýmislegt til ráða. Áhrifaríkasta leiðin til að lækka kólesteról án lyfja er að breyta mataræðinu. Mataræði sem stuðlar að lækkun á kólesteróli er ríkt af grænmeti, ávöxtum og grófum kornmat. Betra er að velja olíu eða aðra mjúka fitu við matargerð og með mat í stað harðrar fitu, velja magrar mjólkurvörur og hafa fisk sem oftast á borðum.

Heimild: www.landlaeknir.is

HARÐA FITAN ER VERST Fæði sem stuðlar að lækkun kólesteróls í blóði er ríkt af grænmeti, ávöxtum og grófum kornmat.

NAOMI WATTS EWAN McGREGOR

THE IMPOSSIBLE

A FILM BY J. A. BAYONA

NAOMI WATTS
TILNEFND TIL
GOLDEN GLOBE
VERÐLAUNA
BESTA LEIKKONA
Í AÐALHLUTVERKI

NAOMI WATTS
TILNEFND TIL ÓSKARSVERÐLAUNA
SEM BESTA LEIKKONA Í AÐALHLUTVERKI

100/100
„Ógnvænlega vel gerð.“
Variety

100/100
„Fer beint í efsta sæti yfir þær myndir sem fólk verður að sjá á árinu.“
New York Observer

100/100
„Einstaklega raunveruleg stórslysamynd, sem lætur engan ósnortinn“
The Hollywood Reporter

★★★★
„Ein af betri myndum ársins 2012.“
Mbl.

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

Komin í bíó

SAMBÍÓIN

BÆTT LÍFSGÆÐI FYRIR ALDRAÐA

ELDRI BORGARAR *Vöðvarýrnun hrjáir margt eldra fólk. Hægt er að vinna gegn henni með bættri hreyfingu og næringarríku fæði.*

NÆRING OG HREYFING
„Það er ekki nóg að borða næringarríkan mat því styrktaræfingar eru líka nauðsynlegar til að auka hreyfifærni hjá eldra fólki," segir Ólöf Guðný Geirsdóttir, doktor í næringarfræði við Háskóla Íslands.
MYND/GVA

Öldrun hefur mismunandi líkamleg og andleg áhrif á okkur. Samsetning líkamans breytist með aldrinum, þar sem hlutfall fitu eykst en hlutfall vöðva minnkar. Vöðvar rýrna einnig með aldrinum, sem dregur úr styrk og hreyfifærni og getur það auðveldlega dregið mikið úr lífsgæðum eldri borgara.

Ólöf Guðný Geirsdóttir, doktor í næringarfræði við Háskóla Íslands, hefur rannsakað áhrif næringar og hreyfingar á aldraða. Hún segir að hægt sé að vinna gegn vöðvarýrnun með næringarríku fæði og bættri hreyfingu. „Það sem vakti fyrir okkur sem gerðum rannsóknina var að auka þekkingu á fyrirbyggjandi aðgerðum gegn vöðvarýrnun aldraðra. Um leið vildum við skoða hvort við gætum aukið vöðvamassa hjá eldra fólki með styrktaræfingum og með því að hafa áhrif á næringu fólks. Það skiptir engu máli hvort þú ert 65 eða 95 ára, það er vel hægt að byggja upp vöðvamassa og auka styrk og hreyfifærni."

Rannsókninni er ekki lokið en Ólöf segir að fyrstu niðurstöður sýni að styrktaræfingar í bland við næringarviðbót geti aukið vöðvamassa og vöðvastyrk. „Hreyfing skiptir mestu máli en næring auðvitað líka. Það er því ekki nóg að borða næringarríkan mat því styrktaræfingar eru líka nauðsynlegar til að auka hreyfifærni hjá eldra fólki og til að sporna við vöðvarýrnun. Það skiptir líka máli að það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig."

Sem fyrr segir er rannsóknum ekki lokið. Þó var ákveðið fljótlega að fara út í vöruþróun á næringardrykk sem inniheldur mysuprótein sem er auðmeltanlegt og um leið góður kostur fyrir eldra fólk. Um er að ræða prótein- og íþróttadrykkurinn Hleðslu.

Ólöf segir að hlutfall eldra fólks hérlendis sé sífellt að hækka eins og víða á Vesturlöndum. Því sé nauðsynlegt að huga vel að lífsgæðum þessa stóra hóps og grípa tímanlega inn í. „Það skiptir miklu máli að stjórnvöld móti ráðleggingar til forvarnar gegn þessu sívaxandi heilbrigðisvandamáli aldraðra. Slíkar ráðleggingar myndu væntanlega snúa að hreyfingu aldraðra og næringu með það að markmiði að auka lífsgæði eldri borgara."

HOLLUSTA
Góð blanda hreyfingar og næringarríks matar er nauðsynleg eldri borgurum.
MYND/GETTY

ÓÞÆGILEGUR HÁVAÐI VERRI HJÁ STRESSUÐUM

Samkvæmt nýlegri rannsókn sem gerð var við Karólínsku stofnunina í Stokkhólmi er stressað fólk viðkvæmara fyrir hávaða en aðrir. Að heyra illa eða vera viðkvæmur fyrir hljóðum er algengt hjá fólki. Streita og álag eykur á þessi óþægindi. Því meira sem stressið er, þeim mun verri er hávaðinn. Til þess að ráða bót á þessu þarf lífsstílsbreytingu. Fólk þarf að vinna bug á streitunni. Regluleg hreyfing er til dæmis góð í þeirri baráttu. Þar sem margir vinna í hávaðasömu umhverfi er þetta mörgum erfitt. Sömuleiðis getur þetta verið vandamál fyrir þá sem búa við miklar umferðargötur.

Fólk sem finnur fyrir þessu vandamáli ætti að fara í heyrnarpróf og kanna stöðu sína. Ef það er til dæmis erfitt að vera innan um marga gæti verið um þetta vandamál að ræða.

VONT Í EYRUNUM
Þeir sem eiga erfitt með að vera í hávaða ættu að huga að eigin streitu eða álagi.

BÍLAR & FARARTÆKI

Snjómokstur

VIÐHALD fasteignaviðgerðir
Gröfuþjónusta
• Snjómokstur
• Jarðvinna
Uppl. í s. 869 1008 Birgir

STÓRA BÍLASALAN

Volvo XC90 T6 Árgerð 2003, ekinn 95þ.km, 7 manna, leður, lúga. Mjög flott eintak sem er á staðnum! Verð 2.790þ.kr. Raðnr 132969. Sjá nánar á www.stora.is

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

VW Passat comfortline. Árgerð 2007, ekinn 137 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.090.000. Rnr.100147. Verð nú kr. 1.790.000,-

KIA Sorento ex-3,5 bensín. Árgerð 2006, ekinn 77 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.390.000. Rnr.100159. Verð nú kr. 1.790.000,-

SUZUKI Grand vitara xl-7. Árgerð 2005, ekinn 152 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Rnr.100205. Verð nú kr. 1.190.000,-

HYUNDAI Getz. Árgerð 2007, ekinn 82 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.390.000. Rnr.100285. Verð nú kr: 990.000,-

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

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

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

TOYOTA Land Cruiser 150 VX 60th Anniversary. 10/2012, 4 þ.km, dísel, sjálfskiptur,dráttarkrókur,húddhlíf, húddmerki,gúmmímotta í skotti. Verð 13.450.000. Ath skipti á ód. Rnr.208766.

TOYOTA Land Cruiser 150 VX 60th Anniversary. 5/2012, 20 þ.km, dísel, sjálfskiptur,dráttarkrókur. Verð 12.100.000.Ath skipti á ód. Rnr.122004.

TOYOTA Land Cruiser 150 GX 7 manna 60th Anniversary. 9/2011, 39 þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.590.000.Ath skipti á ód. Rnr.117167.

TOYOTA Land Cruiser 150 GX 7 manna, 60th Anniversary. 9/2011, 24 þ.km, dísel, sjálfskiptur, húddhlíf, gluggavindhlífar, dráttarkrókur. Verð 9.790.000.Ath skipti á ód. Rnr.121952.

TOYOTA Land Cruiser 200 VX 7 manna. 1/2008, 76 þ.km, dísel, sjálfskiptur,s óllúga, bakkmyndavél, húddhlíf, krómlistar. Verð 9.980.000. Ath skipti á ód. Rnr.115748.

TOYOTA Land Cruiser 120 VX. 11/2006, 107 þ.km, dísel, sjálfskiptur, dráttarkrókur, húddhlíf, vindskeið. Verð 5.250.000. Ath skipti á ód. Rnr.121996.

TOYOTA Land Cruiser 120 LX 35". 12/2006, 145 þ.km, dísel, sjálfskiptur, dráttarkrókur, vindskeið, varadekkshlíf. Verð 4.890.000.Ath skipti á ód. Rnr.116786.

TOYOTA Hilux d/c SR 3.0 33". 6/2008, 101 þ.km, dísel, sjálfskiptur, pallhús, heitklæðning, dráttarkrókur, húddhlíf. Verð 4.260.000.Ath skipti á ód. Rnr.132017.

RANGE ROVER Sport HSE Tdi. 7/2006, 86 þ.km, dísel, sjálfskiptur,dráttarkrókur. Verð 5.950.000.Ath skipti á ód. Rnr.117064.

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

100 bílar bílasala

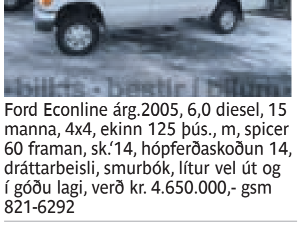
Skráðu bílinn frítt hjá okkur

Skráðu bílinn frítt hjá okkur
100 bílar bílasala

VILTU KAUPA EÐA SELJA!!, Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bilar.is

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

Breiðan ehf
821-6292



Ford Econline árg.2005, 6,0 diesel, 15 manna, 4x4, ekinn 125 þús., m, spicer 60 framan, sk.'14, hópferðaskoðun 14, dráttarbeisli, smurbók, lítur vel út og í góðu lagi, verð kr. 4.650.000,- gsm 821-6292

Nissan Patrol árg.'98, 44" DC, nýr low-gír, olíumiðstöð, læsing framan/aftan, nýlega upptekin vél og gírkassi, aukatankur, intercooler, aukaraf og fl. og fl., (ný 38" dekk á felgum geta fylgt), verð kr. 2.880.000,- gsm 821-6292

VW Transporter diesel árgerð 2005, 11 manna, hópferðaskoðun, sk.'14, ekinn 164 þús.km., ný tímareim, hjólalegur og fl., verð kr. 2.490.000,- gsm 821-6292

Breiðan ehf
Sími: 821 6292

Bílar til sölu

Gullfallegur Nissan Qashqai+2 til sölu, 2.0 vél, beinskiptur, 7 manna, 17" álfelgur, ný Michellin negld vetrardekk, panorama view, rafdrifin gardína, dökkar rúður, Bluetooth fyrir síma, ekinn aðeins 31 þús og skráður í október 2010. Selst nú um helgina á kr. 3.350.þús. Upplýsingar í GSM 843-6003.

250-499 þús.

SJÁLFSK 4X4 SMÁJEPPLINGUR

DAIHATSU TERIOS 4x4 1,3 árg'98 ek145 þús, sjálfskiptur, fjólublár á litinn ekkert ryð, eyðir litlu verð 320 þús s.841 8955

SJÁLFSKIPTUR FOCUS TILBOÐ 350ÞÚS!

FORD FOCUS 1,6 árg. ,99 ek.148 þús., ssk, 5 d, ný skoðaður, búið að skipta um tímareim, heilsársdekk, lýtur vel út! Góður bíll sem eyðir litlu ásett verð 480 þús TILBOÐ 350 ÞÚS. s.659-9696

Bílar óskast

Óska eftir bíl, skoðaður og í lagi. Helst Toyota en skoða allt. S.8964434 Magnús.

!!! 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.

Sendibílar

KEYRSLA.IS
Sími 820-3880

Ódýr sendibílaþjónusta. Heimsendingar og fyrirtækjaþjónusta. www.keyrsla.is S:820-3880

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vélsleðar

L.Í.V.

KYNNINGARFUNDUR LANDSSAMBANDS ÍSLENSKRA VÉLSLEÐAMANNA MIÐVIKUDAGINN 16 JANÚAR.

KL. 20.00
Á HÓTEL NATURA

(BÍÓSALURINN LOFTLEIÐUM)

Dagskrá:
- Kynning á LÍV

- Reynsluboltar fara yfir útbúnað sleðamannsins

- Sleðamennska í dag, hvernig sleði hentar mínum aðstæðum

- Helstu sleðasvæðin, hvar er best að taka af sleðaleiðir

Allir velkomnir

Björn Traustason s. 899 5264

Vinnuvélar

Ódýrir sanddreifarar á lager. Verð frá kr. 190.000. Aflvélar ehf, Vesturhraun 3, 210 Garðabæ, S:480-0000.

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.

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.

VW - SKODA - VARAHLUTIR

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

AB - PÚST

Almennar púst viðgerðir og sérsmíði. Fljót og góð þjónusta. Skemmuvegur 26, Bleik gata. S 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Hreingerningar

Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Gluggaþvottur. Gerum verðtilboð. www. hreingerningar.is Ódýr sendibílaþj. S. 772 1450

Garðyrkja

GARÐLIST
ALHLIÐA GARÐÞJÓNUSTA
554 1989 • www.gardlist.is

Bókhald

BETRI REKSTUR
Traust bókhaldsþjónusta
Suðurlandsbraut 8
Sími 519 7585 og 77 50 200
www.betrirekstur.is

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

Málarar

MÁLARAMEISTARI

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Fasteignaviðhald
VERK OG EFNI

Allt viðhald fasteigna, fljót og góð þjónusta. Málum, smíðum og fl. Uppl. í s. 867 4968 Njáll.

Tölvur

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

Atvinna

V&V
VÖRUBÍLA OG VINNUVÉLAVERKSTÆÐIÐ
TRANAVOGUR 3 S: 588 4970
VÖRUBÍLAR-VAGNAR-LYFTARAR-VINNUVÉLAR

Við óskum eftir í fullt starf:

Faglærðum bifvélavirkja / vélvirkja eða ófaglærðum manni vönum viðgerðum vörubíla og vinnuvéla. Einungis maður með víðtæka reynslu kemur til greina. Viðkomandi þarf að hafa rafsuðukunnáttu og geta unnið sjálfstætt, vera reglusamur og eiga gott með mannleg samskipt.

Frekari upplýsingar veitir Guðmundur í síma 899-6810.
Umsóknir skulu sendar á veffangið mummi(hjá)vvehf.is.

Fasteignir

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4
SÍMI 570 4500,
OPIÐ 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.

Vatnsstígur 3

OPIÐ HÚS Í DAG, ÞRIÐJUDAG, FRÁ KL. 17.00-18.00

GLÆSILEG ÍBÚÐ Á 2. HÆÐ AUK VINNUSTOFU Á JARÐHÆÐ OG Í KJALLARA. SELST SAMAN EÐA SITT Í HVORU LAGI.

Um er að ræða samtals 318,5 fermetra í þessu fallega og uppgerða steinhúsi við Vatnsstíg sem var allt endurnýjað að utan á árunum 2005 og 2006.

2JA HERBERGJA ÍBÚÐ Á 2. HÆÐ er 108,2 fermetrar sem var endurnýjuð á afar vandaðan og smekklegan hátt árið 2010. Stór og björt stofa með frönskum gluggum. Vandaðar sérsmíðaðar innréttingar í eldhúsi og á baðherbergi. Svefnherbergi með útgangi á svalir til vesturs. **Verð 36,9 millj.**

VINNUSTOFA- JARÐHÆÐ OG 1. HÆÐ. Um er að ræða tvær aðskildar hæðir samtals 210,3 fermetrar.

JARÐHÆÐIN. Á hæðinni er gott alrými með baðherbergi, eldhúskrók og litlu bókaherbergi. **Verð 23,9 millj.**

1. HÆÐIN er nokkuð opin og með góðri lofthæð með vönduðu baðherbergi og eldhúskrók. Stórir gluggar sem snúa að Vatnsstíg. **Verð 34,5 millj.**

Glæsileg eign í hjarta miðborgarinnar.

EIGN SEM HÆGT ER AÐ NÝTA UNDIR MARGSKONAR STARFSEMI.

Nudd

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

Spádómar

MIÐLA TIL ÞÍN, ÞVÍ SEM ÞEIR SEM FARNIR ERU SEGJA MÉR UM FRAMTÍÐ ÞÍNA.
Einkatímar.
Tímapantanir í s. 587 4517 Erla.

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

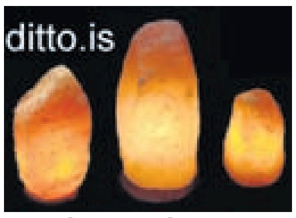
RAFVIRKJUN S. 896 6025
Tilboð raflagnir, töfluskipti og dyrasímakerfi. Rafneisti ehf. Lögg. rafverktaki.

Önnur þjónusta

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

KEYPT & SELT

Til sölu



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

BORÐTENNISBORÐ
Til sölu borðtennisborð, cornilleau cecretin 240 roul-matic. Kr 30.000 upplýsingar í síma : 8255160.

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

Verslun

BEAUTY IN BLACK HOLTSBÚÐ 61 GARÐABÆ
Útsala 30-50% afsl. Opið þrið-föst frá 13-18. sími 695-6679 www.beautyinblack.is

WWW.HUSH.IS
We-Vibe er unaðstæki ársins 2012. Ný sending komin. Sendum um allt land. Pantaðu strax fyrir Bóndadaginn.

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Fæðubótarefni

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

Nudd

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

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

18 fm herbergi í neðra breiðholti með aðgangi að sturtu og wc til leigu. aðeins reglusamir og reyklausir koma til greina. sendið skilaboð á sigga@jav.is

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

Geymsluhúsnæði

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 Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

MOSFELLS BAKARÍ

KONDITOR ÓSKAST
Leitum að hæfileikaríkum og áhugasömum konditor til að starfa með okkur við tertugerð annars vegar og súkkulaðiframleiðslu hins vegar. Viðkomandi þarf að hafa ástríðu fyrir tertu- og súkkulaðigerð og öll reynsla af sambærilegum störfum er kostur.
Áhugasamir geta sótt um á vefsíðu okkar www.mosfellsbakari.is eða sent póst á mosbak@mosbak.is Tekið verður við umsóknum til 16. Janúar 2013.

Atvinna óskast

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

TILKYNNINGAR

Einkamál

NÁIN KYNNI
Ung kona (21) leitar karlmanns sem getur veitt henni það sem hún vill. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8486.

NÝ UPPTAKA!
Ung dökkhærð kona (25) í rauðum náttkjól skemmtir sér. Magnaður endasprettur! 905-2002 og 535-9930, uppt.nr. 8199.

NUDD OG DEKUR
Afspyrnugott slökunarnudd í boði. Hún gefur upp símanúmer. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl. nr. 8919.

FULL ÞJÓNUSTA
Á VERÐI SJÁLFS-
AFGREIÐSLU.
Starfsmenn okkar taka upp hanskann fyrir viðskiptavinina. Þeir skipta um rúðuþurrkur, mæla og fylla á olíu, rúðuvökva og frostlög – og dæla á tankinn, en þú greiðir sama verð og í sjálfsafgreiðslu.
Fáðu sem mest út úr hverjum dropa.
Athugið að þjónustutími er mismunandi eftir stöðvum.
Nánari upplýsingar á www.skeljungur.is

MERKISATBURÐIR

1609 Eitt af fyrstu fréttablöðum heims, Avisa Relation oder Zeitung, er gefið út í fyrsta sinn í Ágsborg.

1759 Þjóðminjasafn Bretlands fyrst opnað almenningi.

1885 Wilson Bentley tekur fyrstu ljósmyndina af snjókorni.

1892 James Naismith gefur út reglur körfubolta.

1943 Heimsins stærsta skrifstofubygging, Pentagon í Arlington, Virginíufylki, var tekin í notkun.

1967 Gífurlegt hrun verður úr Innstahaus, nyrst við Steinsholtsjökul, sem er skriðjökull norður úr Eyjafjallajökli. Við hrunið rann fram mikið vatnsmagn úr jökullóninu fram á Markarfljótsaura og var það talið nema milljónum tonna. Rennsli Markarfljóts margfaldaðist um tíma vegna þessa.

1983 Bandalag jafnaðarmanna á Íslandi stofnað að frumkvæði Vilmundar Gylfasonar.

1994 Hjúkrunarfélag Íslands og Félag háskólamenntaðra hjúkrunarfræðinga sameinuð í Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga.

ANNA MARÍA BOGADÓTTIR Vinnur með arkitektúr og myndlist á haustsýningu Hafnarborgar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Áhrif og mörk rýmisins

Anna María Bogadóttir arkitekt var valin úr hópi umsækjenda til þess að setja upp haustsýningu Hafnarborgar. Í þriðja sinn sem auglýst er eftir hugmyndum að sýningum.

„Það verður mjög spennandi að takast á við það verkefni að setja upp sýningu í Hafnarborg," segir Anna María Bogadóttir, arkitekt og menningarfræðingur, en tilkynnt var um það við opnun sýningar í Hafnarborg um helgina að tillaga hennar að sýningu hefði verið valin haustsýning Hafnarborgar árið 2012. „Hafnarborg er mjög spennandi sýningarstaður sem hefur ákveðna sérstöðu. Í sýningunni verður rými Hafnarborgar til skoðunar og spurt hvar mörk safnsins liggja bæði sem sýningarrými og félagslegt rými," segir Anna María og bætir við að bakgrunnur hennar sem arkitekts muni ugglaust hafa áhrif á sýninguna. „Myndlist og arkitektúr munu tvinnast saman í sýningunni enda eru þessar tvær greinar náskyldar."

Sýning haustsins verður sú þriðja sem Hafnarborg setur upp eftir að hafa auglýst eftir tillögum sýningarstjóra sem hafa áhuga á að vinna sýningu inn í rými safnsins. Sérstaklega er hugað að verkefnum frá sýningarstjórum með stuttan feril að baki. Áður hafa verið settar upp sem hluti af sama verkefni sýningar Ólafar Gerðar Sigfúsdóttur mannfræðings, Í bili, haustið 2011 og sýning Guðna Tómassonar listsagnfræðings, SKIA, haustið 2012.

Í haust bárust 12 tillögur sem uppfylltu sett skilyrði og valdi listráð ásamt einum gesti og forstöðumanni þrjár tillögur til frekari skoðunar. Það voru tillögur þeirra Línu Kruopyte sýningarstjóra sem starfar í Svíþjóð, Hugsteypunnar, samstarfsverkefnis Þórdísar Jóhannesdóttur og Ingunnar Fjólu Ingþórsdóttur myndlistarmanna og loks Önnu Maríu Bogadóttur, arkitekts og menningarfræðings. „Hugmynd hennar byggir á því að skoða hinn óræða og margslungna þröskuld sýningarrýmisins eins og hann birtist í Hafnarborg. Opinbert rými og menningarstofnunin sem hluti af samfélaginu skapa í senn viðfang sýningarinnar, efni og umgjörð. Hugmynd Önnu Maríu miðar að því að skoða staðbundið samhengi um leið og vísað er til spurninga um áhrif og mörk sýningarrýmisins," segir í fréttatilkynningu safnsins.

Anna María Bogadóttir er arkitekt og menningarfræðingur auk þess að hafa hlotið M.Sc.-gráðu í upplýsingatækni. Hún lauk meistaraprófi í arkitektúr frá Columbia-háskóla árið 2009 og hefur unnið á arkitekta- og borgarhönnunarstofum í New York og Miami. Anna María fæst við hönnun, ráðgjöf og rannsóknir á borgarumhverfi auk kennslu við Listaháskólann og Háskóla Íslands.

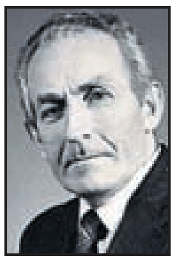
sigridur@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 15. JANÚAR 1935

Mjólkursamsalan hefur starfsemi sína

Mjólkursamsalan í Reykjavík hóf starfsemi sína 15. janúar 1935 og var stofnuð með lögum sem voru gefin út 10. september 1934. Markmiðið með stofnun fyrirtækisins var að tryggja Reykvíkingum fyrsta flokks mjólk og mjólkurvörur og til að tryggja bændum viðunandi verð fyrir afurðir sínar. Næstu tuttugu ár í sögu fyrirtækisins voru tíðindasöm; mikil útþensla starfseminnar, margvíslegar sameiningar og fækkun framleiðenda. Mikil uppstokkun varð svo í mjólkuriðnaðinum árið 2005 þegar sameinað fyrirtæki, MS, varð til úr stærstu fyrirtækjum mjólkuriðnaðarins; Mjólkursamsölunni í Reykjavík og Mjólkurbúi Flóamanna á Selfossi.

Fjallað hefur verið um sögu Mjólkursamsölunnar í bókum; á þrjátíu ára afmælisári 1965 var gefin út bók sem Sigurður Einarsson í Holti skráði og á fimmtugsafmælinu 1985 var gefið út afmælisrit sem Gylfi Gröndal tók saman. Árið 2007 kom út Saga samsölunnar í 70 ár, en í henni rakti Óskar Guðmundsson sögu Mjólkursamsölunnar frá 1935-2005.



Innilegustu þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur hlýhug í veikindum eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

GUÐNA EGILS GUÐNASONAR

og samúð við andlát og útför hans. Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Hjúkrunarheimilisins Skjóls fyrir einstaka alúð og umönnun.

Brita Marie Guðnason
Jóhann Guðnason **Rósa Hrund Guðmundsdóttir**
Guðni Albert Guðnason
Ingólfur Guðnason **Sigrún Elfa Reynisdóttir**
Kjartan Guðnason **Sesselja Traustadóttir**
og barnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

ÁRNI ÞÓRARINSSON
Sunnuflöt 25, Garðabæ,

lést á Hjúkrunarheimilinu Holtsbúð, Vífilsstöðum föstudaginn 11. janúar. Jarðarförin auglýst síðar.

Magnús Árnason **Kristbjörg Guðmundsdóttir**
Guðbjörg Árnadóttir **Þorsteinn Þorsteinsson**
Brynjar Árnason
og barnabörn.

Bróðir okkar og mágur,

GUÐMUNDUR REYNIR JÓHANNSSON

lést þann 12. janúar á líknardeild Landspítalans í Kópavogi. Jarðarförin verður auglýst síðar.

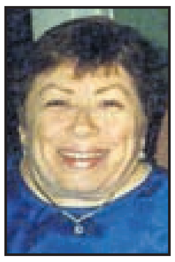
Hildur Ósk Jóhannsdóttir
Jón Bjarni Jóhannsson **Anna Ingibjörg Benediktsdóttir**
Lóa Björg Jóhannsdóttir **Bergsteinn Karlsson**

Eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

AÐALHEIÐUR INGÓLFSDÓTTIR
Kristnesi Eyjafjarðarsveit,

lést á Sjúkrahúsi Akureyrar 9. janúar. Útför hennar fer fram frá Grundarkirkju föstudaginn 18. janúar kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Sjúkrahús Akureyrar.

Þór Aðalsteinsson
Ingólfur Þórsson **Sigríður Jóna Pálsdóttir**
Aðalsteinn Þórsson **Karin Leening**
Helgi Þórsson **Beate Stormo**
Bergsveinn Þórsson **Anna Þórunn Hjálmarsdóttir**
ömmubörn og langömmubarn.



Ástkær mágkona mín,

SIGRÍÐUR ÁSTA GUÐMUNDSDÓTTIR
Hábergi 3, 111 Reykjavík,

sem lést á heimili sínu þann 30. desember síðastliðinn, verður jarðsungin miðvikudaginn 16. janúar klukkan 15.00 frá kirkju Óháða safnaðarins við Háteigsveg.

Fyrir hönd aðstandenda,
Þóra Vilbergsdóttir
og fjölskylda.

Ástkæri eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

EYJÓLFUR EINAR JÓNSSON
bifreiðasmiður,
áður til heimilis að Efstasundi 77, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli föstudag 11. janúar. Hann verður jarðsunginn frá Langholtskirkju föstudaginn 18. janúar klukkan 13.00.

Jóhanna Alexandersdóttir
Þröstur Guðni Magnús Eyjólfsson **Karen Jónsdóttir**
Inga Dóra Eyjólfsdóttir
Alexander Eyjólfsson **Hjördís Sveinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

PÁLMA ÞÓRS PÁLSSONAR
Hraunholti, Garðabæ.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á deild 11E á Landspítalanum við Hringbraut fyrir frábæra umönnun og hlýju.

Soffía Friðgeirsdóttir
Gunnar Þór Pálmason **Ida Surjani**
Þórhildur Pálmadóttir **Hjörtur Hreinsson**
Haukur Örvar Pálmason **Kristín Haraldsdóttir**
Sunna Guðný Pálmadóttir **Brynjar Þór Sumarliðason**
og barnabörn.

23rd IHF MEN'S WORLD CHAMPIONSHIP
HANDBALL 2013

2 SPORT | HD

Í DAG KL. 16.55

ÍSLAND MAKEDÓNÍA

Á MORGUN KL. 19.10

ÍSLAND DANMÖRK

VIÐ TRÚUM Á SIGUR

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

AÐRIR LEIKIR:

ÞRIÐJUDAG:
19.05 SLÓVENÍA - PÓLLAND
20.10 KRÓATÍA - UNGVERJALAND*

MIÐVIKUDAG:
14.50 MAKEDÓNÍA - RÚSSLAND
17.20 ÞÝSKALAND - SVARTFJALLALAND*

*STÖÐ 2 SPORT 3

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

✝

Elskulegur eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,

HAFSTEINN GUÐMUNDSSON
rafvirki,
Ofanleiti 5, Reykjavík,

lést föstudaginn 11. janúar á Landspítalanum á deild 11G. Hann verður jarðsunginn föstudaginn 18. janúar frá Fossvogskirkju klukkan 13.00.

Sólveig Þóra Ragnarsdóttir
Helgi Hafsteinsson **Hildur Elfa Björnsdóttir**
Guðmundur Hafsteinsson **Stefanía Björnsdóttir**
Elfar Þór Helgason **Birna Ósk Helgadóttir**
Karen Guðmundsdóttir **Íris Guðmundsdóttir**

✝

Kær bróðir, mágur og frændi,

ÁGÚST HALLDÓRSSON
frá Hróarsholti í Flóa
Háengi 4, Selfossi,

lést á sjúkrahúsi Suðurlands sunnudaginn 13. janúar.

Rannveig Halldórsdóttir
Ólöf Halldórsdóttir **Haraldur Sigurðsson**
Guðmundur Halldórsson **Elsa Birna Sveinbjörnsdóttir**
og frændsystkini.

Skógrækt, söngur og rjómapönnukökur

Árleg kvöldvaka verður í friðarsetrinu að Holti í Önundarfirði í kvöld. Hún verður helguð minningu Einars Odds Kristjánssonar alþingismanns.

Fróðlegur fyrirlestur um skógrækt, söngur og kaffi með rjómapönnukökum verður á árlegri kvöldvöku í friðarsetrinu að Holti í Önundarfirði í kvöld, að sögn Ásvalds Magnússonar, bónda að Tröð í sömu sveit.

„Innan friðarsetursins er deild sem kallast Ingastofa og hún hefur alltaf haldið upp á afmæli Guðmundar Inga sem var 15. janúar. Hann andaðist árið 2002 en var lengi skólastjóri í Holti og bjó þar á veturna en á Kirkjubóli í Bjarnardal á sumrin," segir Ásvaldur og lýsir dagskránni í kvöld.

„Kvöldvakan er að þessu sinni helguð minningu Einars Odds Kristjánssonar alþingsmanns, sem lést árið 2007. Skógrækt var eitt af áhugamálum hans og því flytur Aðalsteinn Sigurgeirsson, forstöðumaður á Mógilsá, erindi um skógræktarskilyrði á Vestfjörðum fram eftir 21. öldinni. Síðan er söngur. Hjarðardalskvartettinn, skipaður bræðrunum Jóhannesi, Jóni Jens, Steinþóri og Hlyni Kristjánssonum, syngur og einnig koma fram þær Dagný Arnalds, Rúna Esradóttir og Arnheiður Steinþórsdóttir sem kalla sig Söngsystur.

Eiríkur Finnur Greipsson, forseti bæjarstjórnar, ætlar að stjórna dagskránni og minnast Einars Odds. Svo eru kaffiveitingar. Það er venja hér fyrir vestan að hafa rjómapönnukökur á borðum þegar sólin sést fyrst eftir skammdegið og oft voru rjómapönnukökur á afmæli Guðmundar Inga þegar ég var í skóla. Þeim sið er viðhaldið."

EINAR ODDUR KRISTJÁNSSON Dagskráin í Holti í kvöld er helguð minningu hans. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGURÐUR BOGI SÆVARSSON

gun@frettabladid.is

✝

Þökkum innilega auðsýnda samúð og vináttu við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

HERDÍSAR JÓNSDÓTTUR
Sæbólsbraut 26, Kópavogi,

sem andaðist 23. nóvember 2012.
Sérstakar þakkir til starfsfólks á deild 11E á Landspítalanum við Hringbraut fyrir góða umönnun og starfsfólks leikskólans Álfatúns í Kópavogi. Óskum ykkur öllum gæfuríks nýs árs.

Jón Hallgrímsson
Garðar Jónsson **Jóhanna Lára Eyjólfsdóttir**
Arnfinnur Þór Jónsson **Lofthildur Kristín Bergþórsdóttir**
barnabörn og barnabarnabarn.

Norræn áhrif á íslenska byggingarlist

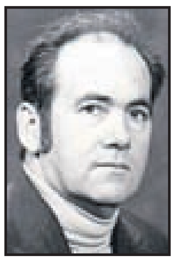
Hjörleifur Stefánsson arkitekt heldur fyrirlestur í fyrirlestrasal Þjóðminjasafns Íslands.

Hjörleifur Stefánsson arkitekt heldur erindið „Norræn áhrif í íslenskri byggingarlist á fyrri öldum" í fyrirlestrasal Þjóðminjasafns Íslands miðvikudaginn 16. janúar, klukkan 12.05.

„Hér er eftir miklu að slægjast fyrir áhugafólk um íslenska byggingarlistasögu enda er Hjörleifur þekktur fyrir rannsóknir sínar og skrif á því sviði," segir í fréttatilkynningu Norræna félagsins sem fagnaði 90 ára afmæli í fyrra og efndi af því tilefni til fyrirlestrarraðar í samvinnu við Þjóðminjasafn Íslands. Fyrirlestraröðin spannar hinar ýmsu hliðar norræns samstarfs.

HJÖRLEIFUR STEFÁNSSON

✝



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

SIGURÐUR HAFSTEIN GUÐMUNDSSON
Heiðargarði 16, Reykjanesbæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja fimmtudaginn 10. janúar. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju fimmtudaginn 24. janúar klukkan 13.00.

Svava Hallgrímsdóttir
Guðmundur Sigurðsson
Valgerður Sigurðardóttir
Svava Sigurðardóttir
Hallgrímur Sigurðsson
Ásdís Sigurðardóttir **Einir Guðjón Kristjánsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

GÍSLI S. JÓNSSON
Logafold 52,

lést á Landspítalanum við Hringbraut mánudaginn 7. janúar. Jarðarförin verður gerð frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 16. janúar klukkan 13.00.

Simona Simonsen
Esther Gísladóttir **Gunnlaugur V. Einarsson**
Ingunn Gísladóttir **Dan Sommer**
Eva Ruth Gísladóttir **Ásgeir Páll Gústafsson**
og barnabörn.

✝

Eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

HARALDUR HARALDSSON KYVIK
Kristiansand, Noregi,

lést á heimili sínu fimmtudaginn 10. janúar. Jarðsett verður í Noregi.

Gerd Haraldsson
Magny
Ruth Kristine
John Øyvind
Anne Kari
Sólrún
og fjölskyldur.

✝

Elskulegur frændi okkar og mágur,

ÁSMUNDUR GUÐBJÖRNSSON
pípulagningameistari,
Espigerði 2, Reykjavík,

lést á Landspítalanum mánudaginn 7. janúar. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 17. janúar kl. 15.00.

Systkinabörn og aðrir aðstandendur.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

ÁRNI HRÓBJARTSSON

lést á Landspítalanum 11. janúar sl. Útför fer fram mánudaginn 21. janúar kl. 15.00 í Háteigskirkju. Blóm eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hans er bent á Hjálparstarf kirkjunnar.

Kristrún Ólafsdóttir
Hróbjartur Árnason **Sveinbjörg Pálsdóttir**
Hjördís Árnadóttir **Jóhann Jóhannsson**
Helena Árnadóttir **Tómas Njáll Möller**
og barnabörn.

✝

Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

STEFÁN PÉTUR EGGERTSSON
verkfræðingur,

lést þriðjudaginn 8. janúar síðastliðinn. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 17. janúar klukkan 13.00. Þeim sem vildu minnast hans er bent á Krabbameinsfélag Íslands og Styrktarsjóð Samtaka um tónlistarhús og Ruthar Hermanns.

Kristín Gunnarsdóttir
Hulda Stefánsdóttir **Pétur Þ. Óskarsson**
Gunnar Stefánsson **Arna Björk Jónsdóttir**
Eggert Stefánsson **Annabel Baxter**
og barnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ÞÓRA KARÍTAS ÁRNADÓTTIR

verður jarðsungin frá Seltjarnarneskirkju, fimmtudaginn 17. janúar kl. 15.00. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á Barnauppeldissjóð Thorvaldsensfélagsins.

Jón Árni Þórisson **Guðrún Hafsteinsdóttir**
Guðbjörg Þórisdóttir
Sverrir Þórisson
Guðný Þórisdóttir **Åke Lindell**
Gylfi Þór Þórisson **Sigurbjörg Sverrisdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær fósturmóðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

INGVELDUR ÁSMUNDSDÓTTIR
Höfða, Akranesi,
áður Vesturgötu 80,

lést laugardaginn 12. janúar. Útförin fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 18. janúar klukkan 14.

Fyrir hönd aðstandenda,
Guðmundur Garðarsson.

✝

Eiginmaður minn, sonur, tengdasonur, bróðir og mágur,

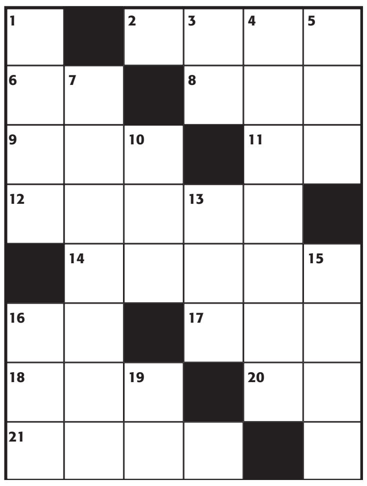
GUNNAR GUNNBJÖRNSSON
Einarsnesi 62A, Reykjavík,

lést á Landspítalanum Fossvogi laugardaginn 12. janúar. Útför verður auglýst síðar.

Hildur Óskarsdóttir
Gunnbjörn Svanbergsson **Unnur Helgadóttir**
Gunnlaug Emilsdóttir
Eyjólfur S. Gunnbjörnsson **Elín Rós Pétursdóttir**
Júlía Sveinsdóttir
Emil Sveinsson

www.somi.is
SALATLÍNAN
ALGJÖR SNILLD
FRÁ SÓMA
Salötin frá Sóma eru byggð á áralangri reynslu af
samlokugerð. Þú getur valið úr sjö tegundum ásamt
Pestó Hummus sem bragðgóð nýjung. Prófaðu!
SÓMI
PESTÓ
HUMMUS
SÓMI

KROSSGÁTA

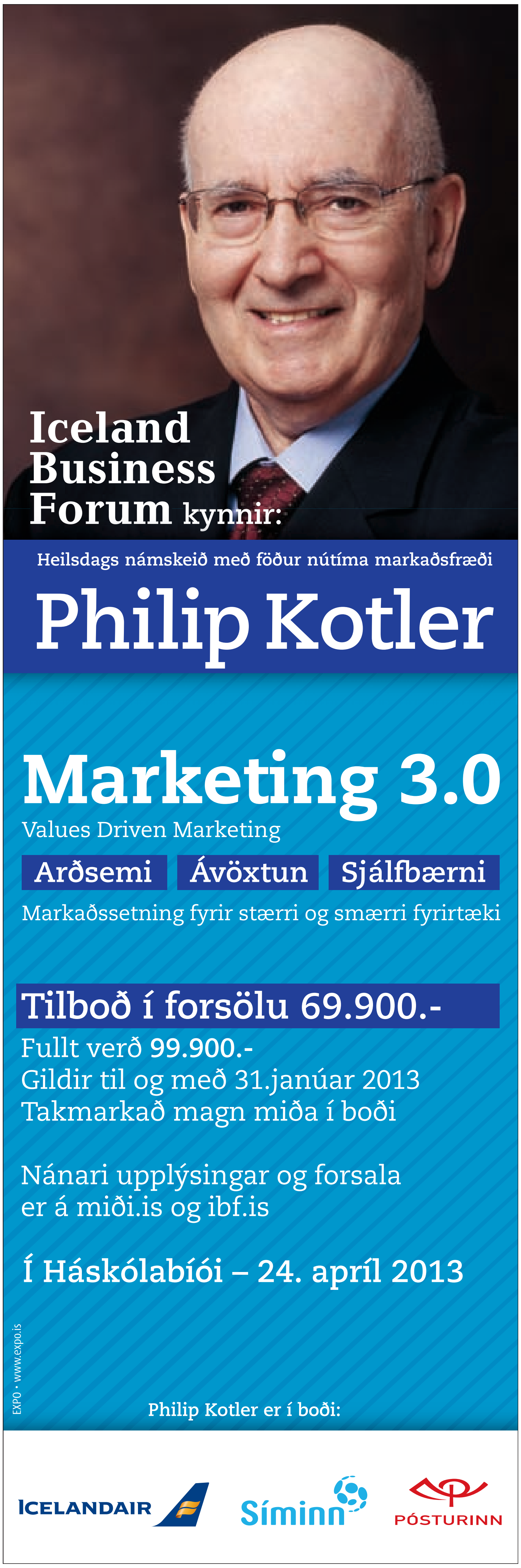


LÁRÉTT
2. knúsast, **6.** fisk, **8.** stórt ílát, **9.** rénun, **11.** berist til, **12.** drós, **14.** þrykk, **16.** í röð, **17.** sægur, **18.** gröm, **20.** núna, **21.** réttur.

LÓÐRÉTT
1. sía, **3.** eftir hádegi, **4.** land í Suð-vestur-Asíu, **5.** sigað, **7.** ávöxtur, **10.** gegnsær, **13.** er, **15.** dyggur, **16.** skyggni, **19.** tveir eins.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. kela, 6. ál, 8. hít, 9. lát, 11. bt, 12. dræsa, 14. prent, 16. de, 17. mor, 18. erg, 20. nú, 21. ragú.
LÓÐRÉTT: 1. sáld, 3. eh, 4. líbanon, 5. att, 7. lárpera, 10. tær, 13. sem, 15. trúr, 16. der, 19. gg.



Vinkonur á ný

BAKPANKAR
Erlu Hlynsdóttur

Mér brá svolítið þegar ég gerði mér grein fyrir að það væru 24 ár síðan við kynntumst. Það var þegar mamma stoppaði hana úti á götu og sagði: „Þetta er Erla. Hún er nýflutt í bæinn. Má hún vera memm?“ Við urðum bestu vinkonur upp frá því. Hún var ári eldri en ég. Því hún var í tónlistarskóla vildi ég fara í tónlistarskóla og því hún þakti svefnherbergishurðina sína með myndum af Michael Jackson ákvað ég að þekja svefnherbergishurðina mína með myndum af Michael Jackson.

VIÐ vorum rétt að verða unglingar þegar ég flutti aftur til borgarinnar. Samt héldum við sambandi fyrstu árin. Þegar hún kom til Reykjavíkur fórum við stundum fínt út að borða á veitingastað bróður hennar þar sem við gagnfræðaskvísurnar fengum snigla í forrétt og drukkum virðulega ávaxtakokkteila með þrírétta máltíðum.

SMÁTT og smátt minnkuðu samskiptin, við fórum hvor í sína áttina eins og sagt er. Það var helst að mamma heyrði frá henni, elstu vinkonu minni, og það var seinna sem ég frétti í gegnum hana að vinkonan væri að fara að flytja til útlanda og síðan gifta sig. Við lifðum ólíku lífi á ólíkum stöðum og þannig var það.

OG þá kom Facebook til sögunnar. Reyndar var það ekki fyrr en ég var líka orðin mamma, eins og hún, sem við byrjuðum að spjalla af einhverju viti á þessum samskiptamiðli. Fyrst lítið, síðan mikið.

MÉR varð hugsað til þessarar fortíðar okkar fyrir stuttu þegar við sátum saman, umkringdar börnunum okkar, og ræddum um nútíð og framtíð. Vinkona mín kom í heimsókn til Íslands yfir áramótin og mamma bauð okkur saman í mat. Þá hafði ég ekki hitt hana í ár en oft talað við hana á netinu. Alltaf er samt eins og við höfum síðast hist í gær.

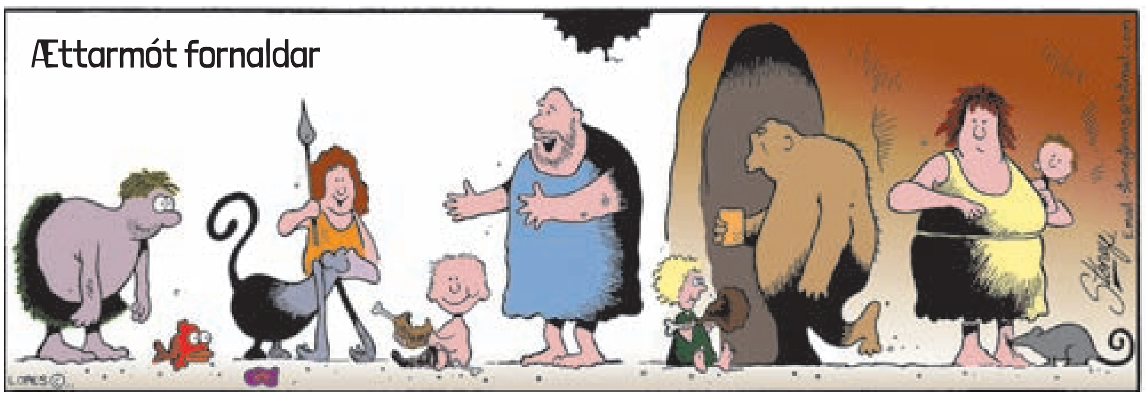
ÆSKUVINKONUR eru líka nefnilega svolítið merkilegar jafnvel þó að strengurinn hafi slitnað um hríð. Þær þekkja okkur oft betur en vinkonur sem við kynnumst síðar á lífsleiðinni og höfum eytt meiri tíma með, því þær þekkja kjarnann í okkur. Þær þekktu okkur þegar við vorum eiginlega önnur manneskja en við erum í dag og þess vegna skilja þær betur en flestir hvers vegna við erum, tja, eins og við erum. Ég missti næstum af því að halda tengslum við æskuvinkonu mína. Ég mæli algjörlega með því að endurnýja vináttu.

MYNDASÖGUR

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ASUS

FARTÖLVA

EINSTAKT VERÐ FYRIR 15,6" ASUS FARTÖLVU VEGNA HAGSTÆÐRA MAGNKAUPA !

SÉRSTAKT
MAGNKAUPAVERÐ

69.990

AÐEINS KR. 6.377 Á MÁNUÐI
vaxtalaust í 12 mánuði. Innifalið í mánaðargreiðslum er 3,5% lántökugjald og mánaðarlegt færslugjald.

GILDIR MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

ASUS Asus F501A-XX121V

15,6" fartölva sem fer létt með alla hefðbundna tölvuvinnslu. Intel Dual Core örgjörvi, 4 GB vinnsluminni, innbyggt Intel HD2000 skjákort og 320 GB harður diskur. Allt að 5 klukkutíma rafhlöðuending. Windows 7 Home Premium fylgir.

Asus gæðaframleiðsla og lág bilanatíðni
Tölvulistinn er umboðsaðili fyrir Asus á Íslandi. Asus er einn stærsti tölvuframleiðandi heims og fékk nú nýverið viðurkenningu hjá tæknitímaritinu T3 fyrir að vera besti tölvuframleiðandinn 2012. Við höfum selt þúsundir fartölva frá Asus á undanförnum árum og höfum mjög góða reynslu af Asus. Bilanatíðni er mjög lág og ending fartölvanna framúrskarandi.

Lengri ábyrgð og trygging fyrir óhöppum
Ábyrgð á Asus er 2 ár bæði á vinnu og varahlutum. Með því að bæta við fartölvutryggingu að upphæð kr. 14.990 lengist ábyrgðartíminn í 3 ár auk þess sem fartölvan er tryggð fyrir tjónum og þjófnaði án sjálfsábyrgðar í 3 ár.

Vinnsla sem hentar flestum heimilum
Ef þú ert að leita að fartölvu fyrir hefðbundna heimilisnotkun, þá er þetta rétta vélin. Hentar vel fyrir netið, ritvinnslu og verkefni sem ekki krefjast mikillar grafiskrar vinnslu eins og þungir leikir og myndvinnsluforrit. Intel Dual Core örgjörvi.

Vandaður skjár, USB3 og endingargóð rafhlaða
15,6" háskerpu skjár með LED baklýsingu. USB 3.0 tengi fyrir allt að tífaldan flutningshraða, HDMI tengi til að tengja við sjónvarp eða hljómtæki í fullkomnum gæðum og rafhlaða sem endist í allt að 5 klukkutíma.

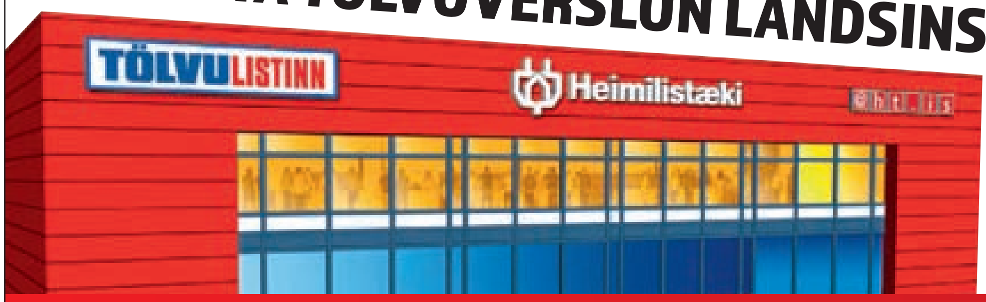
Hönnuð fyrir daglega notkun
Útlit sem sameinar notagildi og góða hönnun. Sterkbyggð umgjörð og flott svört áferð.

Þunn, létt og meðfærileg
Hvort sem er í skóla, vinnu eða í annari notkun, þá skiptir miklu máli að það fari sem minnst fyrir fartölvunni. Hún er skemmtilega þunn og meðfærileg í samanburði við aðrar fartölvur í hennar verðflokki. Léttari og nettari.

Tilbúin til notkunar
Kemur uppsett með Windows 7 Home Premium. Fyrir aðeins 2.500 krónur er hægt að uppfæra í Windows 8 hjá Microsoft. Uppfærslutilboðið gildir út janúar.

tl.is

STÆRSTA TÖLVUVERSLUN LANDSINS



OPIÐ
Virka daga 10-18
Laugardaga 11-16

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

Les Misérables og Argo þóttu bestar

Ben Affleck var óvænt valinn besti leikstjórinn á Golden Globe. Argo valin besta dramamyndin.

Kvikmyndin Argo, sem fjallar um gíslamál í Íran árið 1979, var kjörin besta dramamyndin á Golden Globe-hátíðinni. Leikstjórinn Ben Affleck hlaut einnig verðlaun og skaut þar Steven Spielberg, sem margir héldu að myndu vinna fyrir Lincoln, ref fyrir rass. Athyglisvert er að Affleck hlaut ekki tilnefningu til Óskarsverðlaunanna á dögunum.

Daniel Day-Lewis fékk Gullhnöttinn í dramaflokki fyrir aðalhlutverkið í Lincoln og Jessica Chastain fyrir hlutverk sitt í Zero Dark Thirty.

Les Misérables var kjörin best í gaman- og söngvamyndaflokki og Hugh Jackman hlaut verðlaun fyrir aðalhlutverkið í myndinni. Jennifer Lawrence var valin besta leikkonan í þeim flokki fyrir Silver Linings Playbook.

Christoph Waltz (Django Unchained) og Anne Hathaway (Les Misérables) unnu sem bestu aukaleikararnir. Leikstjórinn Quentin Tarantino fékk Golden Globe fyrir handrit sitt að Django Unchained og hin austurríska Amour var valin besta erlenda myndin.

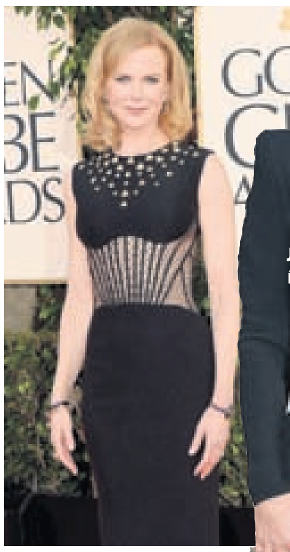
Kynnar voru gamanleikkonurnar Amy Poehler og Tina Fey. Þær tóku við af Ricky Gervais, sem hafði verið kynnir undanfarin þrjú ár.

ÓVÆNTUR SIGUR Ben Affleck var óvænt valinn besti leikstjórinn fyrir myndina Argo. NORDICPHOTOS/GETTY

Fjölbreyttur dregill

Það kenndi ýmissa grasa á rauða dreglinum fyrir Golden Globe-verðlaunahátíðina á sunnudagskvöldið. Stjörnurnar skinu skært í kapp hver við aðra og voru frumlegar í fatavali. Litagleðin var mikil og blúndukjólar voru áberandi. Girls-stjörnurnar Lena Dunham og Allison Williams fóru í sitt fínasta púss og Jennifer Lopez var glæsileg að vanda.

➜ Svart



NICOLE KIDMAN í Alexander McQueen.

JULIANNE MOORE í Tom Ford.

MARION COTILLARD í Dior Couture.

ALLISON WILLIAMS í J. Mendel.

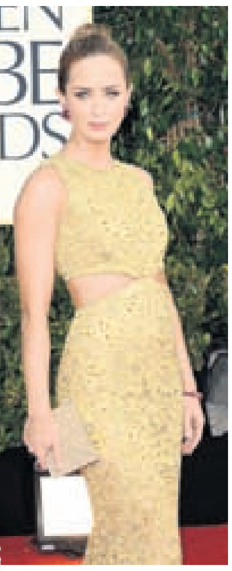
➜ Rautt

LENA DUNHAM í Zac Posen.

NAOMI WATTS í Zac Posen.

➜ Blúndur

JENNIFER LOPEZ í Zuhair Murad.



EMILY BLUNT í Michael Kors.

SIENNA MILLER í Erdem.

NORDICPHOTOS/GETTY

Kom út úr skápnum í þakkarræðunni

Leikkonan Jodie Foster tók við Cecil B. DeMille-heiðursverðlaununum fyrir ævistarf sitt á Golden Globe-hátíðinni á sunnudagskvöld. Þakkarræða hennar var ekki eins og hver önnur, en hún var afar einlæg og persónuleg. Foster notaði tækifærið til að tjá fyrrverandi sambýliskonu sinni, Cydney Bernard, ást sína. Það hefur verið alvitað í mörg ár að leikkonan sé samkynhneigð en hún hefur þó aldrei viðurkennt það opinberlega fyrr en nú.

Einnig minntist leikkonan á móður sína, sem þjáist af elliglöpum. Hún sagðist vita að á bak við þessi bláu augu væri konan sem hún þekkti og elskaði, sagði hana hafa verið góða móður og bað hana að taka það með sér þegar hún væri loksins tilbúin að yfirgefa þessa jörð.

EINLÆG OG PERSÓNULEG Þakkarræða Jodie Foster var ekki eins og hver önnur ræða.

aktív
PRÓTEINBITAR
Haltu dampi
„Aktív próteinbitar eru handhæg næringarlausn til að hafa við höndina hvar og hvenær sem er, stútfullir af hágæða mysupróteini. Svo eru þeir bara svo hrikalega góðir!"
nýtt!
aktív PRÓTEINBITAR
ÁN LITAREFNA
BANANABRAGÐ
20% PRÓTEIN
aktív PRÓTEINBITAR
ÁN LITAREFNA
KÓKOSBRAGÐ
20% PRÓTEIN
Guðrún Lovísa Ólafsdóttir
hjúkrunarfræðingur, einkaþjálfari og íþróttafræðinemi.
Árnasynir & co
HÁGÆÐA PRÓTEIN
Aktív próteinbitar innihalda hágæða mysuprótein. Prótein er öllum nauðsynlegt en þó sérstaklega þeim sem hreyfa sig mikið og lifa virkum lífsstíl. Mysupróteinið í Aktív próteinbitum er framleitt af Davisco sem er leiðandi fyrirtæki í rannsóknum, framleiðslu og sölu á mysupróteini í heiminum.
DÖKKT SÚKKULAÐI
Aktív próteinbitar eru húðaðir með Síríus Konsúm 56% súkkulaði. Dökkt súkkulaði er ríkt af andoxunarefnum sem m.a. eru talin geta haft hjartaverndandi áhrif.
ENDURLOKANLEGIR POKAR
Aktív próteinbitar koma í endurlokanlegum pokum sem tryggja ferskleika vörunnar, henta einstaklega vel til að hafa við höndina og uppfylla þannig orkuþörf í erli dagsins.
Nói Síríus framleiðir Aktív próteinbita en fyrirtækið hefur í fleiri áratugi framleitt vörur sem hafa notið fádæma vinsælda á meðal Íslendinga enda eru bragðgæði ávallt höfð í forgrunni þegar fyrirtækið þróar nýjar vörur.
vertu aktív

SMÁRABÍÓ — GLERAUGU SELD SÉR — 5%

THE MASTER	KL. 6 - 9	14
HVÍTI KÓALABJÖRNINN KL. 4		L
THE HOBBIT 3D KL. 4.30 - 6.40 - 8 - 10		12
THE HOBBIT 3D LÚXUS KL. 4.30 - 8		12
LIFE OF PI 3D	KL. 5.15 - 8 - 10.45	10
GOÐSAGNIRNAR FIMM KL. 4		7

facebook./smarabio • facebook./haskolabio

HÁSKÓLABÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS — 5%

THE HOBBIT 3D KL. 10 12 / LIFE OF PI 3D KL. 9 10
THE MASTER KL. 5.20 14 / SILVER LININGS..KL. 6 16
LA BOHEME ÓPERA KL. 19.15 L
ÁST KL. 8 L / RYÐ OG BEIN KL. 10.20 L
JARÐAFÖRIN HENNAR ÖMMU KL. 10 L
GRIÐARSTAÐUR KL. 8 L / STÓRLAXARNIR 5.50 L

BORGARBÍÓ — ÞRIÐJUDAGSTILBOÐIN GILDA EKKI Í BORGARBÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS

THE MASTER	KL. 5.30 - 8	14
THE HOBBIT 3D	KL. 5.50 - 9	12
LIFE OF PI 3D	KL. 10.30	10

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar — LAUGARÁS BÍÓ — www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075 — 5%

LAUGARÁSBÍÓ — Sýningartímar

JACK REACHER	5.30, 8, 10.30	12
THE HOBBIT 3D (48 ramma)	6, 10	12
THE HOBBIT 3D	7	12
LIFE OF PI 3D	10.30	10

SAMBÍÓIN SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

JACK REACHER	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
JACK REACHER VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40	VIP
HOBBIT: UNEXPECTED JOURNEY 3D	KL. 5 - 8:30	12
HOBBIT: UNEXPECTED JOURNEY 2D	KL. 6 - 10	12
THE IMPOSSIBLE	KL. 5:50 - 8 - 8:20 - 10:30	12
SINISTER	KL. 10:40	16
SAMMY 2 ÍSL TAL	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

JACK REACHER	KL. 8 - 10:30	12
THE IMPOSSIBLE	KL. 8	12
SINISTER	KL. 10:20	16
HVÍTI KÓALABJÖRNINN ÍSL TAL	KL. 6	L
SAMMY 2 ÍSL TAL	KL. 6	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

JACK REACHER	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
THE IMPOSSIBLE	KL. 5:30 - 8 - 9 - 10:30	12
LIFE OF PI 3D	KL. 5:20 - 10:30	10
ARGO	KL. 6:30 - 8	14

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

JACK REACHER	KL. 5:20 - 8 - 10:30	12
THE IMPOSSIBLE	KL. 5:30 - 8 - 10:40	12
SINISTER	KL. 8 - 10:20	16
SKYFALL	KL. 5:10	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

JACK REACHER	KL. 8 - 10:30	12
THE IMPOSSIBLE	KL. 8	12
SINISTER	KL. 10:30	16

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

Sígild þungarokksplata

TÓNLIST ★★★☆☆

Dimma
Myrkraverk
EIGIN ÚTGÁFA

Myrkraverk er þriðja plata Dimmu og sú fyrsta síðan söngvarinn Stefán Jakobsson og trommuleikarinn Birgir Jónsson gengu til liðs við sveitina. Sem fyrr eru bræðurnir Ingó og Silli Geirdal í sveitinni, Ingó á gítar og Silli á bassa. Tónlistin á plötunni er töluvert harðari og rokkaðri en á síðustu plötu, Stigmata, sem kom út fyrir fjórum árum. Þetta er líka fyrsta Dimmuplatan sem er eingöngu með íslenskum textum.

Tónlistina á Myrkraverkum mætti kalla sígilt þungarokk. Meðlimir Dimmu sækja stíft í hefðina og flest hljómar þetta kunnuglega. Platan stendur samt mjög vel fyrir sínu. Lagasmíðarnar eru fínar og mikið hefur verið lagt í vinnslu plötunnar. Útsetningarnar eru flottar, en auk meðlima hljómsveitarinnar koma ýmsir gestir við sögu, meðal annars kór, strengjasveit (í Sólmyrkva) og aukasöngraddir.

Átta lög eru á Myrkraverkum, flest stórgóð. Upphafslagið Sólmyrkvi er til dæmis með stórri útsetningu og dramatískri uppbyggingu. Flott lag. Titillagið, Myrkraverk, er annað gott lag. Það byrjar rólega á kassagítarspili en svo skellur rokkið á. Dimmalimm er yfir átta mínútur, kaflaskipt og óvæntasta lag plötunnar. Önnur lög eru litlu síðri. Flutningur er líka allur fyrsta flokks. Stefán er kraftmikill rokksöngvari, ryþmaparið er drulluþétt og Ingó gítarleikari sýnir oft góða takta í sólóunum.

Á heildina litið má segja að þó að tónlistin sé ekki sérstaklega frumleg sé Myrkraverk mjög vel heppnuð þungarokksplata í sígildu deildinni. **Trausti Júlíusson**

NIÐURSTAÐA: Dimma herðir á rokkinu á sinni þriðju plötu.

ÁHYGGJUFULL Lena Dunham hefur miklar áhyggjur af heilsu sinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Sleit trúlofuninni

Söngkonan Britney Spears og Jason Trawick eru hætt saman.

Britney Spears og unnusti hennar, umboðsmaðurinn Jason Trawick, hafa slitið trúlofun sinni. Parið trúlofaði sig fyrir ári.

Talsmaður söngkonunnar staðfesti fréttirnar við tímaritið People á föstudag. „Þau tóku þá erfiðu ákvörðun að enda sambandið en munu vera vinir áfram,“ sagði í tilkynningu frá talsmanni Spears. Söngkonan sendi skömmu síðar frá sér tilkynningu þar sem hún sagðist meðal annars munu halda áfram að þykja vænt um Trawick þrátt fyrir sambandsslitin. Trawick sendi einnig frá sér tilkynningu þar sem hann undirstrikaði vinskapinn. „Nú lýkur þessum kafla í lífi okkar og annar hefst. Ég elska hana og ég og synir hennar munum vera nánir um alla ævi.“

HÆTT SAMAN Britney Spears og Jason Trawick slitu trúlofun sinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Yfirgaf Indland

Lena Dunham, handritshöfundur og leikkona sjónvarpsþáttanna Girls, var óhamingjusöm á ferðalagi sínu um Indland. Þetta kemur fram í viðtali sem hún veitti tímaritinu V.

„Ég þoldi ekki Indland. Ég veit að maður má ekki hata Indland. En ég gerði það. Ég var ekki hamingjusöm og mér leið eins og ég væri klikkuð. Ég hef stöðugar áhyggjur af heilsu minni og ég sá alltof marga hvolpa sem ég taldi að þörfnuðust mín. Ég og mamma mín rifumst og ég yfirgaf Indland,“ sagði Dunham um Indlandsheimsókn sína.

Nýtt lag frá Timberlake

Justin Timberlake hefur gefið út sitt fyrsta nýja lag í sjö ár. Það heitir Suit & Tie og var sett á vefsíðu hans á sunnudaginn ásamt opnu bréfi sem hann skrifaði til aðdáenda sinna. Þar tilkynnti popparinn að ný plata, The 20/20 Experience, væri væntanleg á þessu ári.

„Í júní í fyrra byrjaði ég í rólegheitunum að vinna við mitt næsta verkefni sem snýst um það sem ég elska, tónlist,“ skrifaði Timberlake, sem hefur undanfarin ár einbeitt sér að kvikmyndaleik. Rapparinn Jay-Z kemur við sögu í nýja laginu og upptökustjóri var Timbaland.

GLÆNÝTT LAG Justin Timberlake hefur sent frá sér lagið Suit & Tie. NORDICPHOTOS/GETTY

Kvikmyndasafn Íslands
sýnir í
Bæjarbíói

Þriðjudaga kl. 20 og laugardaga kl. 16.
www.kvikmyndasafn.is

FJALLA-EYVINDUR
Endurgerð útgáfa

Ný tónlist eftir Atla Heimi Sveinsson
Ný textaþýðing eftir Jón Viðar Jónsson

Upptaka með Kammersveit Hafnarfjarðar undir stjórn Guðna Franzsonar

Hin sígilda sænska þögulmynd *Fjalla-Eyvindur og kona hans* frá árinu 1918 er byggð á leikriti Jóhanns Sigurjónssonar, Fjalla-Eyvindi. Hin stóru stef mannlífsins líf og dauði, ást og fórn, vinátta og afbrýði og að lokum hatrið eru til umfjöllunar í þessari átakamikilu ástarsögu þeirra Eyvindar og Höllu.

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

BÍÓ ★ PARADÍS

ÞRIÐJUDAGUR: 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

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ: 950 kr. miðinn!

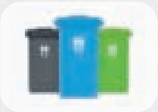
PAPPÍR
ER EKKI RUSL

BETRI SORPHIRÐA Í

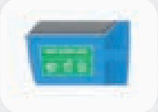
Reykjavík

Nú fer pappírinn ekki lengur í ruslið, heldur til endurvinnslu. Pappír er verðmætt efni sem auðvelt er að nýta til hagsbóta fyrir umhverfið. Í stuttu máli: **Pappír er ekki rusl.**

TVÆR LEIÐIR TIL AÐ LOSNA VIÐ PAPPÍRINN



BLÁ TUNNA
Þú pantar bláa tunnu á **pappirerekkirusl.is**, með símtali í **4 11 11 11** eða með tölvupósti á **sorphirda@reykjavik.is.**
Við komum með bláu tunnuna til þín innan nokkurra daga.



GRENNDARGÁMAR
Á **pappirerekkirusl.is** finnur þú næsta grenndargám í þínu hverfi.

ER KOMIÐ AÐ ÞÍNU HVERFI?

Eitt hverfi verður tekið fyrir í einu. Allt um breytta sorphirðu í hverfinu þínu er að finna á
pappirerekkirusl.is

Okt 2012

Kjalarnes

Nóv 2012

Grafarholt og Úlfarsárdalur

Jan 2012

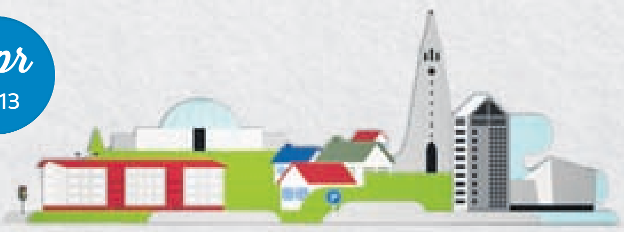
Árbær og Grafarvogur

Feb 2013

Laugardalur, Háaleiti og Bústaðir

Mars 2013

Breiðholt

Apr 2013

Miðbær og Hlíðar

Maí 2013

Vesturbær

– Takk fyrir að flokka!

Reykjavíkurborg SORPA

Ernir Hrafn birtist óvænt

Ernir Hrafn Arnarson birtist nokkuð óvænt á æfingu íslenska landsliðsins í gær í Sevilla, en hann var kallaður inn í hópinn af þjálfaranum Aroni Kristjánssyni. Ernir Hrafn er örvhent skytta og leikur með Emsdetten í Þýskalandi. Aron ætlar Erni að fylla það skarð sem Róbert Gunnarsson skilur eftir sig á meðan hann er óleikfær vegna meiðsla. Ernir gæti því hvílt Ásgeir Örn Hallgrímsson í sóknarleiknum ef því er að skipta og Vignir Svavarsson fær eflaust að spreyta sig í sóknarleiknum á línunni í næstu leikjum ásamt línumanninum Kára Kristjáni Kristjánssyni. Heilsufarið í íslenska landsliðshópnum er gott fyrir utan meiðslin hjá Róberti og allir aðrir leikmenn verða klárir í slaginn gegn Makedóníu í dag.

Telur Íslendinga sigurstranglegri

„Ég get ekki verið annað en ánægður með liðið eftir tvo sigurleiki, en Ísland er sigurstranglegra gegn okkur," sagði Zvonko Shundovski, þjálfari Makedóníuliðsins sem Ísland mætir í dag á HM. „Við eigum eftir að leika gegn Evrópuliðunum í þessum riðli og það verða mun erfiðari leikir en þeir tveir fyrstu," sagði Shundovski, en Makedóníumenn hafa ekki sýnt neina snilldartakta í fyrstu tveimur leikjum liðsins gegn Síle og Katar. Makedóníumenn rétt mörðu sigur, 30-28, gegn Síle og þeir náðu aldrei að hrista Katarliðið af öxlum sér í fyrrakvöld þrátt fyrir fjögurra marka sigur, 34-30.

„Ísland er með gott lið, þrátt fyrir að það hafi misst marga sterka leikmenn að undanförnu. Ungu leikmennirnir eru góðir." Makedónía endaði í fimmta sæti á síðasta Evrópumeistaramóti og Shundovski telur að liðið geti gert góða hluti á HM. „Við tökum einn leik í einu og sjáum til hverju það skilar, en það vilja allir gera betur en síðast og einhvern tíma mun Makedónía leika til verðlauna á stórmóti," sagði Shundovski.

ZVONKO SHUNDOVSKI Þjálfari Makedóníu. MYND/AFP

Eiga að ráða Alfreð eða Dag

HANDBOLTI Alfreð Gíslason, þjálfari Kiel, og Dagur Sigurðsson, þjálfari Füchse Berlin, eru nú sterklega orðaðir við þýska landsliðið í handbolta en Bob Hanning, framkvæmdastjóri Füchse Berlin, sem býður sig fram til varaformanns þýska handboltasambandsins, sagði í sportþætti á ZDF um helgina að þeir væru bestu kostir Þjóðverja í stöðunni enda álitnir tveir af bestu handknattleiksþjálfurum heims.

Martin Heuberger, núverandi landsliðsþjálfari Þýskalands, sem tók við af hinum goðsagnakennda Heiner Brand, er umdeildur og margir vilja meina að hann sé ekki að gera nógu góða hluti með liðið.

Þjóðverjar tefla fram ungu liði á HM á Spáni en margir af bestu leikmönnum Þýskalands gáfu ekki kost á sér til þátttöku á heimsmeistaramótinu og auk þess er lykilmaðurinn Uwe Gensheimer meiddur. - óój

HANDBALL 2013

A RIÐILL

Í DAG
15.00 Túnis - Svartfjallaland
17.15 Þýskaland - Argentína
19.45 Frakkland - Brasilía
Sýndur á Stöð 2 Sport & HD

B RIÐILL

Í DAG
14.45 Katar - Rússland
17.00 Makedónía - Ísland
Sýndur á Stöð 2 Sport & HD

19.15 Danmörk - Síle

C RIÐILL

ÚRSLIT

Suður-Kórea - Slóvenía	27-34
Hvíta-Rússland - Serbía	28-34
Sádi-Arabía - Pólland	14-28

Í DAG
14.45 Suður-Kórea - Hvíta-Rússland
17.00 Serbía - Sádi-Arabía
19.15 Slóvenía - Pólland
Sýndur á Stöð 2 Sport & HD

D RIÐILL

ÚRSLIT

Alsír - Króatía	20-31
Egyptaland - Spánn	24-29
Ástralía - Ungverjaland	13-43

Í DAG
15.45 Alsír - Egyptaland
18.00 Spánn - Ástralía
20.15 Króatía - Ungverjaland
Sýndur á Stöð 2 Sport 3.

2 SPORT HD

Í DAG
16.15 Þorsteinn J og gestir
16.55 Ísland - Makedónía
18.35 Þorsteinn J og gestir
19.05 Slóvenía - Pólland
20.10 Króatía - Ungverjaland (Sport 3)
21.15 HM-samantekt

SVONA SPILUM VIÐ, STRÁKAR Róbert Gunnarsson fer yfir leikskipulagið á æfingu landsliðsins í Sevilla í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Átti aldrei að rata í fjölmiðla

Róbert Gunnarsson er margfaldur Evrópu-, heims- og Ólympíumeistari í upphitunarfótbolta. Lagði fram gríðarlega öfluga leikáætlun í Sevilla í gær. Línumaðurinn er á batavegi en óvissa er um framhaldið.

HM 2013 Á SPÁNI

Sigurður Elvar Þórólfsson seth@365.is
Vilhelm Gunnarsson villi@365.is

HANDBOLTI Það var létt og góð stemning á síðustu æfingu íslenska landsliðsins í handknattleik fyrir átökin gegn Makedóníu á heimsmeistaramótinu í handknattleik á Spáni. Eftir góða upphitun fengu þeir eldri og þeir yngri að reyna með sér í fótbolta samkvæmt venju – og Róbert Gunnarsson dró þar upp heljarmikið skjal þar sem leikaðferðir eldra liðsins voru opinberaðar. Róbert vildi lítið tjá sig við Fréttablaðið um leikaðferðir eldra liðsins en hann lagði samt fram nokkur tromp sem það hefur á hendi.

„Ég var að segja mínum hvernig við ættum að leggja leikinn upp og vinna þetta saman. Þar lagði ég áherslu á að Ásgeir Örn Hallgrímsson gerði sér grein fyrir hlutverki sínu í heildarmynd skipulagsins. Hann á oft erfitt með það í fótboltanum. Þetta plan átti aldrei að rata í fjölmiðla og ég mun gæta mín betur í framtíðinni," sagði Róbert, en hann lagði mikla áherslu á að vera jákvæður í allri sinni framkomu á hliðarlínunni á meðan þeir eldri tókust á við þá yngri í upphitunarfótboltanum.

„Ég ákvað að vera með aðrar áherslur en forveri Arons Kristjánssonar í starfinu hvað þetta varðar. Það er um að gera að vera bara rólegur og yfirvegaður – og árangurinn lætur ekki á sér standa. Ég er Roy Keane á þessu sviði og er margfaldur heims-, Evrópu- og Ólympíumeistari í upphitunarfótbolta," bætti Róbert við í léttum tón.

Róbert meiddist í fyrsta leiknum gegn Rússum og óvíst er með framhaldið hjá honum. Róbert lenti illa á bakinu og fékk högg á spjaldbeinið og aftanvert læri hægra megin. Línumaðurinn sterki æfði eins og hann gat í gærkvöld og hann var nokkuð sáttur við framfarirnar. „Það hefur blætt inn á vöðva í aftanverðu læri, eða við getum bara kallað þetta rassvöðva. Bakið hefur aldrei verið betra en ég fann mikið til í bakinu þegar ég meiddist og það hefur blætt inn á vöðva. Ég þarf að bíða og sjá hvernig ég verð eftir æfinguna og meðferðina sem ég fæ á næstu klukkutímum. Það er mikill munur á svona æfingu og því sem gengur á í leiknum. En ég er bjartsýnni núna en ég var í gær en það kæmi ekkert á óvart að ég missti af leiknum gegn Makedóníu," sagði Róbert og lagði áherslu á að eldra liðið væri 2-0 yfir í upphitunarfótboltanum gegn því yngra.

Eigum jafna möguleika

Þórir Ólafsson, hægri hornamaður landsliðsins, telur að íslenska liðið eigi jafna möguleika gegn Makedóníu í leiknum í dag. Þórir lék ekkert með gegn Síle og fékk þar kærkomna hvíld – og hann fagnar þeirri samkeppni sem er til staðar.

„Makedóníumenn eru með gott lið og verða erfiðir, það hefur gengið þokkalega nema í undankeppninni fyrir HM 2009. Það þarf að ganga vel út í skytturnar og lemja aðeins á þeim. Í sókninni getum við gert betur en við sýndum gegn Rússum og það er alltaf eitthvað sem við getum bætt. Ungu strákarnir í liðinu ganga núna um með brjóstið þanið og sjálfstraustið í botni eftir Síle-leikinn – og við þurfum að nýta þá góðu strauma til að koma þeim enn betur inn í leik liðsins gegn sterkum mótherjum sem við glímum við í næstu tveimur leikjum," sagði Þórir Ólafsson.

Lofa því að spila betur í næstu leikjum

Aron Pálmarsson ætlar sér stóra hluti á móti Makedóníu í kvöld og Danmörku á morgun.

HANDBOLTI Aron Pálmarsson ætlar sér stóra hluti með íslenska landsliðinu í næstu leikjum heimsmeistaramótsins í Sevilla. Aron, sem leikur með Kiel í Þýskalandi, er allt annað en sáttur við sitt framlag til liðsins í fyrstu tveimur leikjunum og lofar því að gera betur.

„Ég var hundfúll með sjálfan mig eftir fyrsta leikinn – og ég get gert miklu betur. Og ég lofa því að spila miklu betur í næstu leikjum. Ég mun standa við það, 100%," sagði Aron í gær við Fréttablaðið.

Hann telur að Ísland eigi helmingslíkur á því að leggja Makedóníu að velli í dag í Sevilla.

„Við ætlum að mæta dýrvitlausir til leiks og berja á þeim allan leikinn. Kiril Lazarov er þeirra aðalmaður og við þurfum að hafa góðar gætur á honum, ásamt fleiri leikmönnum. Vörnin þarf að vera í lagi og þannig náum við hraðaupphlaupum á þá og gerum þá pirraða fljótt," segir Aron.

„Vignir Svavarsson og Sverre Jakobsson fá það verkefni að glíma við risastóra línumenn þeirra en við hinir þurfum að fara fram og berja skytturnar. Þetta er okkar leikstíll og við erum vanir þessu, ég held að þetta eigi eftir að virka gegn Makedóníu," segir Aron, sem tekur ekki mikið mark á fyrstu tveimur leikjum Makedóníu á HM.

„Ég held að þeir hafi mætt með hangandi hendi í fyrstu tvo leikina gegn Síle og Katar. Þeir ætluðu sér að eyða sem minnstu púðri í þá leiki og landa bara sigrum. Svo þegar kemur að stóru leikjunum stíga þeir upp og sýna sitt rétta andlit. Við munum ekki vanmeta þá og það eru helmingslíkur á sigri," sagði Aron Pálmarsson. - seth

ARON PÁLMARSSON Var mjög kátur á æfingu liðsins í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

HEILSU NÁMSKEIÐ

HVERNIG Á AÐ KAUPA HOLLT Í MATINN?

Við erum það sem við kaupum okkur í matinn. Með auknu framboði á mat í matvörubúðum verður sífellt erfiðara að kaupa 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 innkaupaferð 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 yfirgripsmikla þekkingu og áhuga á hollu mataræði og heilbrigðum lífsstíl. Undanfarin ár hefur hann unnið að heilsueflingu landsmanna með fræðslu og fyrirlestrum í fyrirtækjum og stofnunum. Einnig er Geir Gunnar með reglulega pistla um hollt líferni á 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

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Úrslit

DOMINOS-DEILD KARLA

ÍR - SNÆFELL 93-102 (87-87)

ÍR: Eric Palm 34, Hreggviður Magnússon 20, D'Andre Jordan Williams 12, Sveinbjörn Claessen 9, Nemanja Sovic 7, Ellert Arnarson 7, Vilhjálmur Theodór Jónsson 3, Hjalti Friðriksson 1/8 fráköst.

Snæfell: Ólafur Torfason 25, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 18, Jay Threatt 15/10 stoðsendingar, Jón Ólafur Jónsson 15/17 fráköst, Asim McQueen 14/12 fráköst, Sveinn Davíðsson 7, Sigurður Þorvaldsson 5, Hafþór Ingi Gunnarsson 3.

NJARÐVÍK- ÞÓR ÞORLÁKSHÖFN 83-84

Njarðvík: Nigel Moore 28/5 fráköst, Elvar Már Friðriksson 20/7 stoðsendingar, Maciej Stanislav Baginski 15/4 fráköst, Ágúst Orrason 8/4 fráköst, Hjörtur Hrafn Einarsson 7/6 fráköst, Friðrik E. Stefánsson 3/4 fráköst, Marcus Van 2/5 fráköst.

Þór Þ.: Benjamin Curtis Smith 22/7 fráköst/12 stoðsendingar, David Bernard Jackson 21/11 fráköst, Darri Hilmarsson 16/6 fráköst, Guðmundur Jónsson 13/5 fráköst, Darrell Flake 11/4 fráköst, Emil Karel Einarsson 1.

STAÐAN

Þór Þorl.	12	9	3	1115-1009	18
Grindavík	12	9	3	1183-1059	18
Snæfell	12	9	3	1186-1037	18
Stjarnan	12	9	3	1126-1041	18
KR	12	8	4	1050-1019	16
Keflavík	12	7	5	1065-1039	14
Skallagrímur	12	5	7	1012-1027	10
Njarðvík	12	4	8	1017-1054	8
Fjölnir	13	4	9	1069-1197	8
KFÍ	13	4	9	1124-1272	8
ÍR	12	3	9	1013-1101	6
Tindastóll	12	2	10	960-1065	4

ÓLAFUR TORFASON Átti flottan leik í gær og var með 25 stig á 22 mínútum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ísland og Júgóslavíuþjóðirnar

Íslenska handboltalandsliðið mætir Makedóníu á HM í handbolta í kvöld og af því tilefni hefur Fréttablaðið skoðað nánar gengi íslenska landsliðsins á móti ríkjum gömlu Júgóslavíu í keppnisleikjum erlendis.

HANDBOLTI Íslenska landsliðinu gekk oft ágætlega í leikjum sínum á móti gömlu Júgóslavíu og náði meðal annars jafntefli á móti verðandi Ólympíumeisturum í fyrsta leik á ÓL í Los Angeles 1984. Júgóslavía var stórveldi í handboltanum sem sameinað ríki en eftir að landið skiptist upp hafa Króatar verið í sérflokki. Eftir stríðið á Balkanskaganum liðaðist Júgóslavía í sundur og varð að ríkjunum Króatíu, Serbíu, Slóveníu, Makedóníu, Svartfjallalandi og Bosníu.

Síðan þá hefur íslenska landsliðinu gengið misvel með Júgóslavíuþjóðirnar en í tilefni af leiknum á móti Makedóníu á HM á Spáni í kvöld hefur Fréttablaðið kannað gengi íslenska landsliðsins á móti þessum þjóðum í keppnisleikjum á erlendri grundu. Hér eru teknir inn leikir á stórmótum sem og útileikir í undankeppnum.

Júgóslavar urðu heimsmeistarar 1986 en eftir sundurliðun hafa aðeins Króatar leikið það eftir. Króatar urðu heimsmeistarar 2003 og fengu silfur á HM bæði 2005 og 2009. Íslenska landsliðinu hefur gengið illa með Króata í alvöru leikjum og Króatíugrýlan hefur tekið við af Svíagrýlunni.

Serbar spiluðu fyrst undir merkjum Júgóslavíu, síðan sem Serbía og Svartfjallaland og loks sem bara Serbía. Tölfræðin á móti öllum þessum útgáfum af serbneska liðinu er tekin inn í tölfræði Serbanna. Serbar náðu sínum besta árangri á HM með því að vinna brons 1999 og 2001 en íslenska liðinu hefur áfram gengið ágætlega með Serba og aðeins tapað einum af síðustu fimm leikjum.

Leikir Íslands og Slóveníu eru alltaf jafnir og spennandi en þjóðirnar hafa alltaf skipst á að vinna á stórmótum. Slóvenar unnu fyrsta leikinn á EM í Króatíu og einnig þann síðasta á EM í Serbíu í fyrra en Ísland hefur unnið þrjá af sjö leikjum sínum við Slóvena.

Ísland mætir Makedóníu í fyrsta sinn á stórmóti í kvöld en íslensku strákarnir hafa hins vegar mætt Makedóníu fjórum sinnum í umspilsleikjum fyrir stórmót. Eitt af sárustu töpum íslenska landsliðsins undanfarin ár var einmitt á móti Makedóníu í umspili fyrir HM í Króatíu 2009.

Íslenska landsliðið hefur aftur á móti unnið alla sex heimaleiki sína á móti Makedóníu í þessum umspilum og vonandi halda strákarnir áfram sigurgöngu sinni utan Balkanskagans.

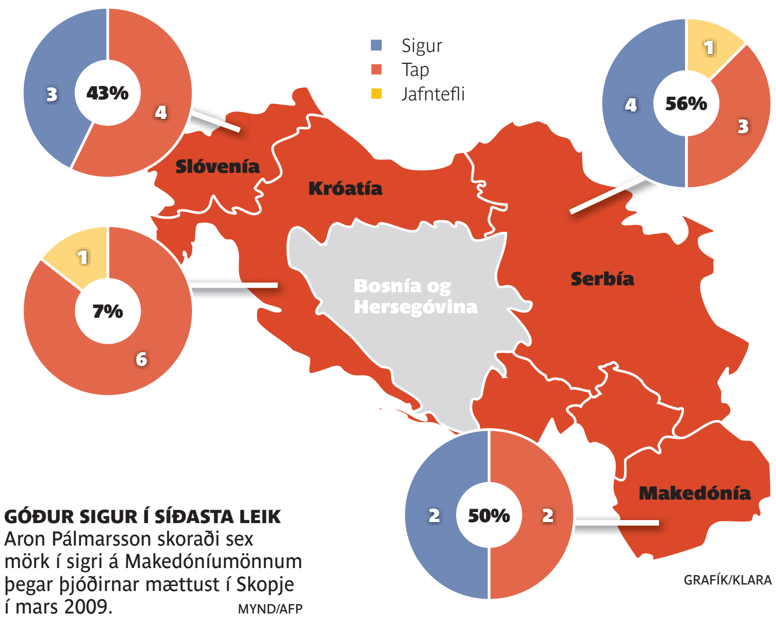
Ísland hefur hvorki mætt Bosníumönnum né Svartfellingum í alvöru leikjum. Bosníumenn hafa aldrei komist á stórmót en Svartfellingar eru nú með á sínu fyrsta HM og gætu hugsanlega orðið mótherjar Íslands í sextán liða úrslitunum.

Hér fyrir ofan á síðunni má sjá kort af gömlu Júgóslavíu og gengi íslenska landsliðsins á móti þjóðunum þar í leikjum á stórmótum eða í undankeppnum á erlendri grundu.

ooj@frettabladid.is

GÓÐUR SIGUR Í SÍÐASTA LEIK Aron Pálmarsson skoraði sex mörk í sigri á Makedóníumönnum þegar þjóðirnar mættust í Skopje í mars 2009. MYND/AFP

➜ Misjafnt gengi á móti Júgóslavíuþjóðunum



GRAFÍK/KLARA

ÚTSALA

Allt að 60% afsláttur

Blomberg þvottavélar frá 79.990
Allt að 20% afsláttur

Candy uppþvottavélar frá 69.990
Allt að 36% afsláttur

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

Ryksuguvélmenni frá 39.990 með allt að 41% afslætti

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

Fissler pottar, pönnur og hnífar með 20% afslætti

Saeco alsjálfvirkar kaffivélar frá 49.990

William Bound pipar- og saltkvarnir með 25% afslætti

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

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

DAGSKRÁ

Stöð 2 Sport kl. 16.55
HM 2013: Makedónía - Ísland

Handboltaveislan heldur áfram á Stöð 2 Sport í dag þegar Ísland mætir Makedóníu á HM í handbolta á Spáni. Makedónía er með fjögur stig eftir sigra á Síle og Katar en Ísland er með tvö stig eftir sigurinn á Síle á sunnudag. Þessi leikur getur skipt sköpum fyrir Íslendinga í baráttunni um efstu sætin í B-riðli.

Í KVÖLD

The League

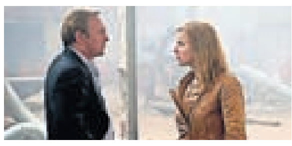
STÖÐ 2 KL. 22.25 Hjá vinunum Ruxin, Taco, Andre, Pete og Kevin kemst fátt með tærnar þar sem Draumadeildin hefur hælana. Þeir setja ameríska fótboltann framar flestu öðru og oftar en ekki þarf einkalífið að láta í minni pokann fyrir deildinni.

54/100 IMDb 8,4

Necessary Roughness

SKJÁR 1 KL. 20.20 Callie Thorne leikur sálfræðinginn fráskylda Danielle Santino. Fyrir tilviljun verður hún einn eftirsóttasti íþróttasálfræðingur ríku og frægu íþróttamannanna og -kvennanna. Meðferðarúrræði hennar eru oft á tíðum afar frumleg og mikið er á hana lagt í lífi og starfi.

63/100 IMDb 6,6



Hidden

RÚV KL. 22.20 Annar þátturinn af fjórum um lögmanninn Harry Venn. Venn reynir að komast að fleiru um hina dularfullu Ginu og finnur meðal annars föður hennar. Lífið fer þó ekki í pásu þó Venn hugsi um fátt annað en samsærismálið því sonur hans lendir í vanda í þætti kvöldsins.

IMDb 7,3

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar **1 06**.40 Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Okkar á milli **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Norðurslóð **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Fyrr og nú **14.00** Fréttir **14.03** Tónleikur **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Nafnlausir vegir **15.25** Tungubrjótur **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Tríó **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Endurómur úr Evrópu **20.00** Leynifélagið **20.30** Okkar á milli **21.10** Hvað er málið? **21.40** Íslendingasögur **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.20** Fimm fjórðu **23.15** Kvika **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.55 Íslenski boltinn *(e)*
16.30 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*
17.20 Teitur
17.30 Sæfarar
17.41 Skúli skelfir
17.52 Hanna Montana *(Hannah Montana) (e)*
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Nigella í eldhúsinu *(10:13) (Nigella: Kitchen) (e)*
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.00 Ef ég hef trú á því þá get ég það Þáttur um undirbúning og för Jóns Margeirs Sverrissonar á Ólympíumót fatlaðra í London.
20.35 Djöflaeyjan
21.10 Lilyhammer *(2:8) (Lilyhammer)* Norskur myndaflokkur. Glæpamaður frá New York fer í felur í Lillehammer í Noregi eftir að hann ber vitni gegn félögum sínum.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Leynimakk *(2:4) (Hidden)* Breskur sakamálaflokkur. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.20 Neyðarvaktin *(1:22) (Chicago Fire) (e)*
00.05 Kastljós *(e)*
00.30 Fréttir
00.40 Dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

11.10 Diary of A Wimpy Kid
12.40 Alvin and the Chipmunks: The Squeakquel
14.10 Gray Matters
15.45 Diary of A Wimpy Kid
17.15 Alvin and the Chipmunks: The Squeakquel
18.45 Gray Matters
20.20 Adam
22.00 Green Zone
23.55 Lethal Weapon
01.55 Adam
03.35 Green Zone

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm In the Middle *(7:22)*
08.30 Ellen *(74:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Wonder Years *(9:22)*
10.00 Doctors *(61:175)*
10.40 How I Met Your Mother *(22:24)*
11.05 Fairly Legal *(5:13)*
11.50 The Mentalist *(16:24)*
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol *(38:39) (39:39)*
15.10 Sjáðu
15.40 Barnatími Stöðvar 2 *(32:45)*
16.50 Bold and the Beautiful
17.10 Nágrannar
17.35 Ellen *(75:170)*
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 *(1:23)*
19.40 The Middle *(15:24)*
20.05 Modern Family *(6:24)* Fjórða þáttaröðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum.
20.30 How I Met Your Mother *(5:24)* Sjöunda þáttaröðin um þau Lily, Robin, Ted, Marshall og Barney.
20.55 Chuck *(12:13)*
21.40 Burn Notice *(10:18)*
22.25 The League *(2:6)* Bandarísk gamanþáttaröð um nokkra vini sem hafa ódrepandi áhuga á amerískum fótbolta.
22.45 The Daily Show: Global Editon *(1:52)*
23.15 New Girl *(11:24)*
23.35 Up All Night *(23:24)*
00.00 Drop Dead Diva *(9:13)*
00.45 Touch *(11:12)*
01.30 American Horror Story *(9:12)*
02.10 Rizzoli & Isles *(2:15)*
02.50 I'm Not There
05.00 Fréttir og Ísland í dag

STÖÐ 2 SPORT *besta sætið*

07.00 HM í handbolta – samantekt
13.50 HM 2013: Egyptaland - Spánn D-riðill
15.15 Spænsku mörkin
15.45 HM í handbolta – samantekt
16.15 Þorsteinn J. og gestir
16.55 HM 2013: Makedónía - Ísland BEINT frá leik í B-riðli.
18.35 Þorsteinn J. og gestir
19.20 HM 2013: Slóvenía - Pólland BEINT frá leik í C-riðli
22.00 HM í handbolta - samantekt
22.30 HM 2013: Króatía - Ungverjaland D-riðill
23.55 HM 2013: Makedónía - Ísland B-riðill
01.20 Þorsteinn J. og gestir
02.05 HM 2013: Slóvenía - Pólland C-riðill.
03.30 HM 2013: Króatía - Ungverjaland D-riðill.
04.55 HM í handbolta – samantekt

STÖÐ 2 SPORT 2 *enski boltinn*

14.45 Norwich - Newcastle
16.25 QPR - Tottenham
18.05 Premier League Review Show 2012/13
19.00 Man. Utd. - Liverpool
20.40 Arsenal - Man. City
22.20 Football League Show 2012/13
22.50 Sunnudagsmessan
00.05 Stoke - Chelsea

STÖÐ 2 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 Latibær *(18:18)*
10.10 Ofurhundurinn Krypto
10.35 Histeria!
11.00 Stöð 2 Krakkar – barnatími
17.00 Villingarnir
17.20 Ofurhetjusérsveitin
17.45 M.I. High

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(21:22)*
17.25 Íslenski listinn
17.50 Bob's Burgers *(2:13)* Skemmtileg teiknimyndasería um mann sem rekur hamborgarastað og skrautlega fjölskyldu hans.
18.15 Gossip Girl *(25:25)* Dramatíkin hjá ríku krökkunum á Manhattan er ótæpileg en áhyggjur þeirra snúast fyrst og fremst um hver baktali hvern, hver sé með hverjum og hvernig eigi að klæðast í næsta glæsipartí.
19.00 Friends *(20:23)*
19.25 How I Met Your Mother *(14:24)*
19.50 Simpson-fjölskyldan
20.15 FM 95BLÖ Frábær skemmtiþáttur með Audda Blö og félögum þar sem við fáum tækifæri á að sjá allt það helsta sem gerðist í dag í útvarpsþættinum FM95BLÖ.
20.35 The Secret Circle *(22:22)* Ung stúlka flytur til smábæjar í Washington og er tekin inn í leynifélag unglinga sem búa allir yfir óvenjulegum hæfileikum.
21.20 The Vampire Diaries *(22:22)*
22.05 Smallville *(4:22)* Áttunda þáttaröðin um ofurmennið Superman á unglingsárum. Clark Kent heldur áfram að berjast við ill öfl sem ógna honum og framtíð heimsins.
22.50 FM 95BLÖ
23.15 The Secret Circle *(22:22)*
23.55 The Vampire Diaries *(22:22)*
00.40 Smallville *(4:22)*
01.25 Tónlistarmyndbönd

STÖÐ 2 GULL

18.15 Doctors *(113:175)*
19.00 Ellen *(75:170)*
19.40 Mr. Bean
20.05 The Office *(5:6)*
20.35 Gavin and Stacy *(6:7)*
21.05 Spaugstofan
21.35 Mr. Bean
22.00 The Office *(5:6)*
22.30 Gavin and Stacy *(6:7)*
23.00 Spaugstofan
23.25 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rachael Ray *(e)*
08.45 Dr. Phil *(e)*
09.25 Pepsi MAX tónlist
15.35 Kitchen Nightmares *(12:17) (e)*
16.25 Rachael Ray
17.10 Dr. Phil
17.50 Family Guy *(2:16) (e)*
18.15 Parks & Recreation *(10:22) (e)*
18.40 30 Rock *(21:22) (e)*
19.05 Everybody Loves Raymond *(23:26) (e)*
19.30 Hæ Gosi *(5:6) (e)*
19.55 Will & Grace *(8:24) (e)*
20.20 Necessary Roughness *(6:16)* Bráðskemmtilegur þáttur um sálfræðinginn Danielle og frumleg meðferðarúrræði hennar.
21.10 The Good Wife *(8:22)*
22.00 Elementary *(2:24)*
22.50 Málið *(2:6) (e)*
23.20 HA? *(1:12) (e)*
00.00 Dexter *(10:12) (e)*
00.10 CSI *(2:22) (e)*
01.00 Excused *(e)*
01.25 The Good Wife *(8:22) (e)*
02.15 Elementary *(2:24) (e)*
03.00 Everybody Loves Raymond *(23:26) (e)*
03.25 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.00** Sony Open **2013** *(1:4)* **11.30** Golfing World **12.20** Sony Open **2013** *(2:4)* **15.50** Ryder Cup Official Film **1997** **18**.00 Golfing World **18.50** PGA Tour - Highlights *(2:45)* **19.45** The Memorial Tournament **2012** *(4:4)* **22.00** Golfing World **22.50** US Open **2002** - Official Film **23.50** ESPN America

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Svartar tungur **21.30** Græðlingur

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útvarp Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

PIPAR\TBWA • SÍA • 130151

Til hamingju

Jón Margeir og Íris Mist

Jón Margeir Sverrisson, sundmaður úr Fjölni/Ösp, og Íris Mist Magnúsdóttir, fimleikakona úr Gerplu, voru á dögunum kjörin íþróttakarl og íþróttakona Kópavogs 2012.

Á árinu 2012 unnu íþróttamenn í Kópavogi glæsileg afrek, þ.á m. eru Íslandsmeistarar, Norðurlandameistarar, Evrópumeistarar, Ólympíumeistari og heimsmeistari. Í átta af tíu efstu sætunum á lista íþróttafréttamanna yfir bestu íþróttamenn landsins eru Kópavogsbúar eða íþróttafólk sem hefur æft og keppt fyrir íþróttafélög í bænum. Það er ánægjulegt í ljósi þess að Kópavogsbær hefur ávallt lagt ríka áherslu á góða aðstöðu til íþróttaiðkunar. Í bænum eru tvær glæsilegar sundlaugar, níu íþróttahús og tvær fjölnota íþróttahallir auk knattspyrnuvalla um allan bæ. Það ásamt framlagi allra þeirra sem starfa í þágu íþróttastarfs í bænum eflir íþróttahreyfinguna og hefur skilað góðum fyrirmyndum fyrir börn og unglinga.

Jón Margeir varð Ólympíumeistari í 200 metra skriðsundi í flokki S14 á Ólympíumótinu í London. Þar synti hann á tímanum 1:59,93 sem er nýtt og glæsilegt heimsmet. Á árinu setti Jón Margeir einnig heimsmet í 1.500 metra skriðsundi og 800 metra skriðsundi.
Íris Mist varð fjórfaldur Íslandsmeistari í hópfimleikum með liði Gerplu. Liðið varð einnig bikarmeistari. Íris Mist hefur um árabil átt sæti í kvennalandsliði Íslands í hópfimleikum, en liðið varði Evrópumeistaratitil Íslands í Aarhus í Danmörku í október.

Kópavogsbær

kopavogur.is

SJÓNVARPSPÁTTURINN

„Það er Boardwalk Empire. Steve Buscemi vinnur mikinn leiksigur og það er flott andrúmsloft í þáttunum.“

Trausti Þorgeirsson framhaldsskólakennari.

Hita upp fyrir Eurovision með sínum hætti

Hraðfréttamennirnir Benedikt Valsson og Fannar Sveinsson taka þátt í Söngvakeppninni.

„Það er ekki beint hægt að kalla okkur Eruovision-aðdáendur en þetta er eitthvað sem við vorum skikkaðir í,“ segir Hraðfréttamaðurinn Benedikt Valsson, sem ásamt kollega sínum Fannari Sveinssyni verður með upphitunarþátt fyrir Söngvakeppnina sem hefst í lok mánaðarins.

Þeir Benedikt og Fannar eru því þessa dagana að kafa ofan í gamla Eurovision-þætti, þar sem þeir einblína á íslensku keppnina í gegnum tíðina. „Þetta verða tuttugu mínútna þættir sem verða ekki með sama sniði og Hraðfréttir en þó með okkar stíl. Stefnan er að hafa þáttinn skemmtilegan, þar sem við stiklum á stóru í gegnum það sem borið hefur á góma í fortíðinni,“ segir Benedikt, en þeir félagarnir gera sér grein fyrir vinsældum söngvakeppninnar hjá þjóðinni. „Þetta er mjög spennandi gluggi þar sem áhorfið er yfirleitt í kringum fimmtíu prósent, svo við hlökkum til.“

Þrátt fyrir að vera ekki miklir Eurovision-aðdáendur sjálfir hafa Benedikt og Fannar komist að ýmsu á flakki sínu um gamlar keppnir. „Það hefur komið okkur einna mest á óvart hversu alvarlega allir taka þetta. Fyrir keppendur er þetta dauðans alvara og maður verður alveg stressaður með þeim að horfa á þetta. Sigga Beinteins er í uppáhaldi hjá mér því hún var partur af mínu uppeldi,“ segir Benedikt á meðan Fannar félagi hans er hrifnastur af söngvaranum Kristjáni Gíslasyni. „Svo er tískan í söngvakeppnunum kafli út af fyrir sig.“ Þættirnir hefjast 25. janúar næstkomandi. **- áp**

SPENNTIR Benedikt Valsson og Fannar Sveinsson eru spenntir að heilla þjóðina fyrir Eurovision. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

H&M horfir til Íslands

Ein stærsta verslanakeðja í heimi, Hennes & Mauritz, horfir til íslenskra fatahönnuða, að sögn Lindu Bjargar Árnadóttur hjá Listaháskóla Íslands. Starfsmannastjóri H&M hefur nú boðað komu sína á útskriftarsýningu LHÍ.

„Að vita af tækifærum á borð við þessi eftir útskrift gefur náminu vissulega aukið vægi,“ segir Linda Björg Árnadóttir, fagstjóri fatahönnunardeildar Listaháskóla Íslands, um að verslanakeðjan Hennes & Mauritz sé farin að leita til Íslands eftir starfskröftum.

Undanfarið hafa tveir nýútskrifaðir hönnuðir frá Listaháskóla Íslands, þær Gígja Ísis Guðjónsdóttir og Steinunn Björg Hrólfsdóttir, verið ráðnir í hönnunarteymi sænsku verslanakeðjunnar Hennes & Mauritz. Báðar eru þær ráðnar inn í nærfatadeild fyrirtækisins. „Þetta byrjaði allt með því að hún hitti okkur á tískuvikunni í Kaupmannahöfn og í kjölfarið var Gígja ráðin,“ segir Linda Björg, en undanfarin hefur skólinn tekið þátt í viðburði sem kallast Designers‘ Nest þar sem frambærilegustu fatahönnunarnemar frá útvöldum skólum á Norðurlöndunum fá að láta ljós sitt skína fyrir áhrifafólk innan bransans.

„Í kjölfarið setti ég mig í samband við starfsmannastjórann og bauð henni á útskriftarsýninguna okkar síðastliðið vor en hún komst ekki. Þá sendi ég henni möppur frá nokkrum útskriftarnemum okkar í fyrra, sem öll fengu viðtal og Steinunn var ráðin nú fyrir stuttu. Gígja hefur nú starfað hjá H&M í um það bil ár og er mikil ánægja með störf hennar þar.“

Starfsmannastjóri Hennes & Mauritz hefur nú boðað komu sína á útskriftarsýningu skólans í vor. Linda Björg segir það vera mjög gott fyrir skólann og námið, enda séu stöður hjá verslanakeðjunni vinsælu eftirsóttar hjá fatahönnuðum um allan heim. „Planið er að fá fleiri sem sjá um ráðningar hjá tískuhúsum og verslanakeðjum úti í heimi á sýningar hjá okkur. Ég er að vonast eftir að fulltrúi frá sænska tískuhúsinu Acne komi einnig til okkar í vor. Þetta getur opnað heim fyrir nemendur okkar og gefur þeim aukið tækifæri að starfa innan fagsins, líka utan landsteinanna.“

alfrun@frettabladid.is

SAMVINNA Starfsmannastjóri sænsku verslanakeðjunnar Hennes & Mauritz horfir til Listaháskóla Íslands eftir starfskröftum og hefur boðað komu sína á útskriftarsýninguna í vor. Linda Björg, fagstjóri LHÍ, segir áhugann gefa náminu aukið vægi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hennes & Mauritz

- Stofnað árið 1947 af Erling Persson.
- Verslanakeðjan er með útibú í 43 löndum.
- Starfsmenn eru 94 þúsund.
- Í ágúst 2012 var fjöldi verslana 2.629.
- Önnur stærsta verslanakeðja í heimi á eftir spænska fyrirtækinu Inditex, sem á meðal annars Zöru.
- Tekjur félagsins námu um 126,97 milljörðum sænskra króna árið 2010.
- Hefur farið í samstarf við fræga tískuhönnuði á borð við Stellu McCartney, Karl Lagerfeld, Roberto Cavalli, Matthew Williamson og Jimmy Choo.

Gefa miða á stærstu danshátíð heims

Um 200.000 miðar eru seldir á Tomorrowland en færri komast að en vilja.

„Þetta er stærsta danshátíð í heimi þar sem um 250 af frægustu plötusnúðum heims, frá 75 mismunandi löndum, spila tónlist í þrjá daga,“ segir plötusnúðurinn Ólafur Geir Jónsson um danshátíðina Tomorrowland, sem er haldin í Belgíu í lok júlí ár hvert. Um 200.000 miðar eru í boði á hátíðina, sem yfirleitt seljast upp á örfáum klukkutímum. „Það voru um 100 Íslendingar sem ætluðu að fara í hópferð í fyrra en svo fengu bara örfáir þeirra miða. Þetta er svakalega stórt og stækkar bara með hverju árinu, en þarna er að finna öll stærstu nöfnin í bransanum,“ segir Ólafur Geir, en á meðal þeirra sem þeyta skífum á hátíðinni eru David Guetta, Tiesto og Swedish House Mafia.

Ólafur Geir stjórnar útvarpsþættinum Music Matters öll laugardagskvöld á útvarpsstöðinni Flass og ætlar þátturinn í samstarfi við Smirnoff að gefa fimm miða á hátíðina, með flugi og öllu tilheyrandi. „Þátturinn stendur fyrir sérstökum Music Matters-partíum mánaðarlega fram að hátíðinni og þar verða ferðirnar gefnar. Allir sem kaupa sér miða inn á kvöldin fara í pott og svo er einn dreginn út. Ég verð að spila á þessum kvöldum, sem verða haldin víðs vegar um landið,“ segir Ólafur Geir. Fyrsta kvöldið verður næstkomandi laugardag á Úrillu Górillunni á Höfða og opnar húsið á miðnætti. **- trs**

STÆRSTU NÖFNIN Í BRANSANUM David Guetta er á meðal þeirra plötusnúða sem koma fram á Tomorrowland-hátíðinni, en þar verða öll stærstu nöfnin í bransanum saman komin. NORDICPHOTOS/AFP

PANTAÐU MEÐ APPI EÐA Á NETINU

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

WWW.DOMINOS.IS

SÍMI 58 12345

DOMINO'S APP

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ DOMINO'S 1.000 KR.

VIÐ NOTUM EINGÖNGU 100% ÍSLENSKAN OST

ÞEGAR ÞÚ SÆKIR MIÐSTÆRÐ AF PIZZU MEÐ ÞREMUR ÁLEGGSTEGUNDUM

ERUM AÐ BREYTA Í SKEIFUNNI!

Tímabundið er lokað í Skeifunni og innan skamms opnum við nýja og glæsilega Domino's-verslun.

Þangað til bendum við á aðrar Domino's-verslanir, t.d. á **Skúlagötu, Nýbýlavegi, Höfðabakka** og í **Kringlunni.**

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

Póst dreifing

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

vísir

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Vinsæll í Ástralíu

Enn berast fréttir frá Svíþjóð af afrekum söngvarans **Daníels Ólivers**, sem er búsettur þar. Daníel gaf út lagið DJ Blow My Speakers í lok síðasta árs og hefur lagið heldur betur slegið í gegn um allan heim. Ástralar hafa nú bæst í hóp aðdáenda Daníels og hefur laginu verið bætt á dagspilunarlista útvarpsstöðvarinnar JOY 94.9 þar í landi. Útvarpsstöðin hefur einnig boðað söngvarann í viðtal í beinni útsendingu síðar í vikunni.

Bretar hafa einnig sýnt Daníel mikinn áhuga að undanförnu og var hann til að mynda valinn á lista breska blaðsins Scan yfir listamenn til að fylgjast með á árinu 2013. - trs

Nýliði í útrás

Hjartaknúsarinn **Ásgeir Trausti**, sem skaust á stjörnuhimininn á síðasta ári með sínum hugljúfu söngvum, er kominn í útrás. Margir höfðu spáð fyrir um að Ásgeir Trausti myndi leita út fyrir landsteinana. Fyrstu tónleikar hans í ár voru á Eurosonic-hátíðinni í Hollandi og næst heldur hann til Noregs í febrúar og spilar á by:Larm-tónlistarhátíðinni í Ósló. Fyrsta breiðskífa hans, Dýrð í dauðaþögn, gerði hann að söluhæsta nýliða í sögu tónlistarútgáfunnar á Íslandi, auk þess sem hún var valin plata ársins á Rás 2 og hlaut mjög góða dóma gagnrýnenda.

- bþh

Mest lesið vísir

1 Sýknaður af nauðgun því konan fór úr að ofan
2 Skammaður af sendiherra fyrir að skrifa um steranotkun Jóns Páls Sigmarssonar
3 Slökkt á MSN eftir tvo mánuði
4 Stórtækur íslenskur iPhone-svindlari í varðhaldi í Danmörku
5 Um 110 Íslendingar hafa horfið á síðustu fjórum áratugum