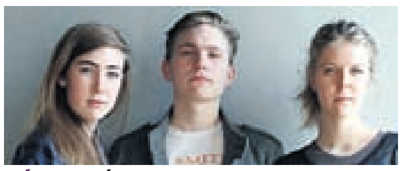
SKOÐUN Pawel telur einkamarkaðinn hafa leyst sígilt vandamál í tengslum við stórmót. **17**



TÓNLIST Íslensku tónlistarfólki hefur verið boðið á aðalhátíð Sónar í Barselóna. **42**

SPORT Fréttablaðið skoðaði með hvaða liðum Strákarnir okkar halda í enska fótboltanum. **36**

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
18. janúar 2013
15. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Skúlptúr á Höfðatorg
Setja á listaverk í eigu athafnamannsins Skúla Mogensen upp við Höfðatorg. Skúli lánar borginni verkið sem er eftir Rafael Barrios. **2**

Rauf kvótaþak án kaupa
HB Grandi er kominn yfir 12% lögbundna hámarks aflahlutdeild þó að fyrirtækið hafi ekki keypt kvóta árum saman. **6**

Mælti með en seldi samt Íslandsbanki seldi tveggja prósenta hlut í Icelandair á miðvikudag en hafði sex dögum áður sagt að félagið ætti mikið inni. **8**

Umdeilt byssubann Mögulegt er að öldungadeild Bandaríkjaþings skipti tillögum Obama svo hægt verði að kjósa um hvora fyrir sig. **10**

16

Bolungarvík	4°	SA	7
Akureyri	5°	SA	8
Egilsstaðir	4°	SA	9
Kirkjubæjarkl.	6°	SA	10
Reykjavík	4°	S	8

Dregur úr vindi sunnan og vestan til þegar líður á daginn en um austanvert land bætir heldur í vind eftir hádegið. Rigning sunnan- og vestanlands. **4**

3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Vefsíðugerð | Fólk

Nærri helmingur vill ljúka aðildarviðræðum við ESB

Um 36 prósent landsmanna vilja draga aðildarumsókn að ESB til baka og 49 prósent vilja að viðræðunum verði lokið. Rúm 15 prósent vilja gera hlé á viðræðum eins og Sjálfstæðisflokkur og Framsóknarflokkur leggja til.

KÖNNUN Tæpur helmingur landsmanna vill að aðildarviðræðum Íslands við Evrópusambandið (ESB) verði lokið samkvæmt nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2. Þriðjungur vill draga umsóknina til baka og fimmtán prósent vilja gera hlé á viðræðunum og ákveða framhaldið í þjóðaratkvæðagreiðslu.

Alls sögðust 48,5 prósent þeirra sem afstöðu tóku til spurningarinnar vilja að aðildarviðræðurnar yrðu kláraðar og aðildarsamningurinn borinn undir þjóðaratkvæði. Um 36,4 prósent sögðust vilja að umsókn Íslands yrði dregin til baka.

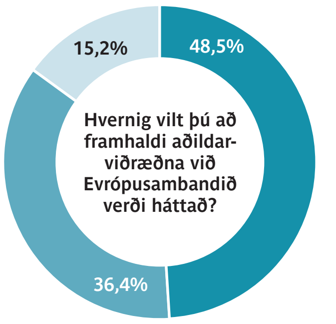
Formenn Sjálfstæðisflokksins og Framsóknarflokks lögðu ásamt Jóni Bjarnasyni, þingmanni Vinstri grænna, fram formlega tillögu í utanríkismálanefnd Alþingis í byrjun árs þess efnis að hlé yrði gert á aðildarviðræðunum og þær ekki hafnar nema að undangenginni þjóðaratkvæðagreiðslu. Sú hugmynd virðist njóta fremur lítils stuðnings, en 15,2 prósent landsmanna vilja fara þá leið samkvæmt könnuninni.

Fréttablaðið kannaði hug landsmanna til aðildarumsóknarinnar síðast í byrjun desember 2011. Þá vildu 65,3 prósent ljúka viðræðunum en 34,7 prósent draga umsóknina til baka. Þá var umræða um möguleikann á að gera hlé á aðildarviðræðum og greiða atkvæði um framhaldið ekki komin á flug, sem torveldar samanburð á niðurstöðum þeirrar könnunar og könnunarinnar sem gerð var í gærkvöldi og fyrrakvöld.

Við framkvæmd könnunar Fréttablaðsins og Stöðvar 2 var hringt þar til náðist í 800 manns samkvæmt lagskiptu úrtaki. Hringt var miðvikudaginn 16. janúar og fimmtudaginn 17. janúar. Þátttakendur voru valdir með slembiúrtaki úr þjóðskrá. Svarendur skiptust jafnt eftir kyni, og hlutfallslega eftir búsetu og aldri.

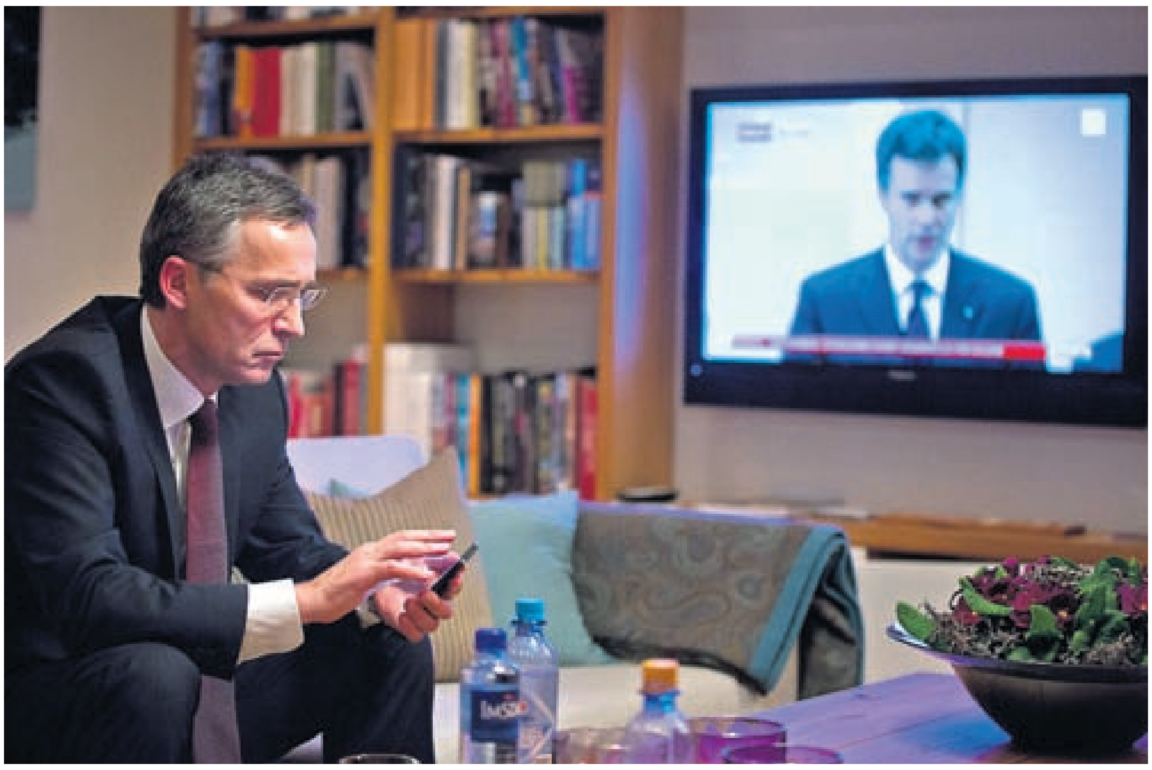
Spurt var: Hvernig vilt þú að framhaldi aðildarviðræðna við Evrópusambandið verði háttað? Svarmöguleikarnir þrír voru lesnir upp í handahófskenndri röð. Alls tóku 78,1 prósent þeirra sem tóku þátt afstöðu til spurningarinnar.

- bj / sjá síðu 4



■ Aðildarviðræður verði kláraðar og aðildarsamningurinn settur í þjóðaratkvæðagreiðslu. ■ Umsókn um aðild verði dregin til baka. □ Hlé verði gert á aðildarviðræðum og þær ekki hafnar aftur nema þjóðin ákveði það í þjóðaratkvæðagreiðslu.

HEIMILD: KÖNNUN FRÉTTABLAÐSINS OG STÖÐVAR 2



BEÐIÐ FREGNA Ástandið í gasvinnslustöðinni í Alsír var enn á reiki í gærkvöld og ekki var vitað um afdrif níu norskra gísla eftir árás alsírskra hersins. Jens Stoltenberg, forsætisráðherra Noregs, harmaði að geta ekki upplýst norsku þjóðina betur um gang mála og sagði óvissuna um samlanda sína óbærilega. **Sjá síðu 2.**

NORDICPHOTOS/AFP

Safnað fyrir handaágræðslu:

Fær stuðning frá stjörnunum

MENNING „Það er ekkert slor að fá þetta frá svona stjörnum," segir Guðmundur Felix Grétarsson.

Hann fékk að gjöf svokallað klapptré með áritun stjarnanna sem tóku þátt í gerð kvikmyndarinnar Django Unchained, þar á meðal leikstjórans Quentins Tarantino, Leonardo DiCaprio, Jamie Foxx, Christophs Waltz og Samuels L. Jackson.

Klapptréð hefur verið sett á uppboðssíðuna eBay og ágóðann ætlar Guðmundur Felix að nota í tengslum við fyrirhugaða handaágræðslu sína í frönsku borginni Lyon.

Föðursystir Guðmundar, Heba Þórisdóttir, var yfirmaður förðunardeildar Django Unchained og það var hún sem stóð fyrir uppátækinu.

- fb / sjá síðu 42

Seltjarnarnes óskar eftir viðræðum við stjórnvöld um framtíð safnahúss:

Vilja náttúrugripasafn á Nesið

SAFNAMÁL Bæjaryfirvöld á Seltjarnarnesi hafa óskað formlega eftir viðræðum við mennta- og menningarmálaráðuneytið um að Náttúruminjasafni Íslands (NÍ) verði fundinn varanlegur staður í safnahúsinu sem var ætlað að hýsa lækningaminjar.

Ásgerður Halldórsdóttir bæjarstjóri staðfestir þetta og segir hugmyndina hafa komið upp í fyrra þegar umræða um húsnæðismál NÍ komst í hámæli. „Okkur líst mjög vel á þennan möguleika, komi þetta til greina," segir Ásgerður.

Eins og fram hefur komið mun Seltjarnarnesbær ekki reka lækningaminjasafn eins og samið var um við ráðuneytið árið 2007. Hins vegar hefur 250 milljónum verið varið til nýs húsnæðis, í nágrenni Nesstofu, sem nú er fokhelt. Um 400 milljónir þarf til að klára húsnæðið, sem er sama upphæð og samþykkt var á fjárlögum ársins 2013 að rynnu til að setja upp náttúruminjasýningu fyrir hönd NÍ í Perlunni.

Reykjavíkurborg hefur samþykkt að kaupa Perluna af Orkuveitu Reykjavíkur fyrir 950 milljónir. Samþykkt borgarráðs um kaupin felur í sér fyrirvara um að saman náist um leigusamning á hluta húsnæðisins við ríkið. Því er sá möguleiki opinn að kaupin gangi til baka ef náttúruminjasýningin fer annað.

- shá

250

milljónum hefur verið varið til nýs húsnæðis í nágrenni Nesstofu, sem nú er fokhelt.

Fiskislóð 39

Opið alla virka daga
kl. 10–18
og laugardaga kl. 11–15

FORLAGIÐ
BÓKABÚÐ FORLAGSINS

SPURNING DAGSINS

Júlíus, er Draumurinn úti?

„Nei, Draumurinn verður alltaf inni.“

Júlíus Þorbergsson kaupmaður í Draumnum neitar að yfirgefa húsnæði verslunarinnar, þrátt fyrir að dómsúrskurður liggi fyrir um að hann verði borinn út.

Átök alsírska hersins við mannræningja enduðu með miklu mannfalli í gasvinnslustöð Statoil og BP:

Óttast að á fjórða tug gísla hafi látist í Alsír

ALSÍR Óttast er að allt að 34 erlendir gíslar og 14 mannræningjar hafi látið lífið í tilraun alsírska hersins til að frelsa hundruð gísla úr gasvinnslustöð Statoil og BP í gær. Alsírska fréttastofan APS greindi frá þessu í gærkvöld, en aðrir fjölmiðlar sögðu tölu látinna á reiki.

Fram kom á BBC um hálf níuleytið í gærkvöld að aðgerðum hersins við gasvinnslustöðina væri lokið, en fregnir frá atburðinum höfðu verið afar óljósar í allan gærdag. Þar kom fram að fjórir erlendir gíslar hefðu látið lífið, en herinn náð að frelsa hundruð alsírskra gísla og nokkra erlenda ríkisborgara.

Mikið öngþveiti ríkti við vinnslustöðina í gær þar sem herskáir íslamistar tóku 600 alsírska ríkisborgara og um 40 erlenda gísla á miðvikudagskvöld. Svo virðist sem alsírsk stjórnvöld hafi ákveðið upp á sitt eindæmi að senda herinn í aðgerðirnar.

Erlendu gíslarnir, starfsmenn Statoil og BP, eru meðal annars frá Noregi, Bandaríkjunum, Bretlandi, Japan og Frakklandi.

Jens Stoltenberg, forsætisráðherra Noregs, og Espen Barth Eide utanríkisráðherra héldu blaðamannafundi í gær þar sem þeir lýstu yfir miklum áhyggjum af ástandinu í Alsír og hvöttu stjórnvöld þar í landi til að fara með gát. Stoltenberg bað norsku þjóðina um að sýna skilning á þeim skorti á upplýsingum sem ríkti um afdrif gíslanna í gær. Ekki var enn vitað um afdrif níu Norðmanna sem unnu á stöðinni. **- sv**

GASVINNSLUSTÖÐIN Mannræningjarnir tóku tæplega 700 manns í gíslingu í gasvinnslustöð Statoil í Alsír. NORDICPHOTOS/AFP

NÁLGAST PÓLINN Alls hefur ganga Vilborgar Örnu tekið sextíu daga.

Safnað áheitum upp 5 milljónir króna fyrir Líf:

Vilborg Arna við Suðurpólinn

FÓLK Vilborg Arna Gissurardóttir nálgaðist Suðurpólinn óðfluga þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi. Þá var útlit fyrir að Vilborg myndi ná langþráðu markmiði sínu á þessum sextugasta göngudegi.

Þegar Vilborg hóf göngu í gær átti hún 18 kílómetra eftir á Suðurpólinn en hafði lagt að baki 1.122 kílómetra. Við komuna á pólinn verður Vilborg fyrsti Íslendingurinn til að ganga á hann einn síns liðs.

Síðustu dagar göngunnar hafa reynst Vilborgu erfiðir þar sem aðstæður hafa verið óheppilegar. Þar að auki hefur hún glímt við magakveisu og lítilsháttar kal á lærum.

Meðan á göngunni hefur staðið hefur Vilborg safnað áheitum í þágu Lífs, styrktarfélags Kvennadeildar Landspítalans, og hafa 5 milljónir króna þegar safnast. - mþl

Nýr gengislánadómur:

Þúsund lán endurreiknuð

DÓMSMÁL Hæstiréttur sýknaði í gær Umbúðamiðlun ehf. í dómsmáli sem Íslandsbanki höfðaði gegn félaginu vegna gengistryggðs láns. Dómurinn hefur fordæmisgildi fyrir tæplega þúsund lán, mest fyrirtækjalán, sem verða í kjölfarið endurreiknuð.

Í dómsmálinu var deilt um hvort lán sem Umbúðamiðlun tók árið 2006 hefði verið veitt í erlendum gjaldmiðlum eða íslenskum krónum.

Þar með var tekist á um það hvort dómur Hæstaréttar frá því í febrúar í fyrra, sem tók til fullnaðarkvittana vegna ólögmætra gengislána hefði fordæmisgildi, fyrir tiltekna lánagerð. Svo reyndist vera og því verða öll slík lán endurreiknuð. **- mþl**

Nektarmyndir af börnum:

Ljósmyndari til rannsóknar

LÖGREGLUMÁL Karlmaður fæddur árið 1991 er nú til rannsóknar hjá ríkissaksóknara fyrir kynferðisbrot gegn börnum. Maðurinn hefur tekið nektarmyndir af unglingsstúlkum og birt bæði á ljósmyndasíðum á netinu og á Facebook. Hann var í fyrra kærður fyrir kynferðisbrot að því er greint var frá í fréttum RÚV í gær.

Maðurinn hefur undanfarið sett sig í samband við ungar stúlkur á spjallinu á Facebook og beðið þær um að sitja fyrir naktar á myndum. Þegar þær mæta svo til hans í myndatöku leitar hann á þær. Á vefmiðlinum Hun.is var fullyrt að nokkrar stúlkur hefðu kært manninn til lögreglu, sem staðfesti við RÚV að mál hans væru til meðferðar hjá ákæruvaldinu. **- sv**

Skúlptúr Skúla í Wow lánaður á Höfðatorg

Setja á listaverk í eigu athafnamannsins Skúla Mogensen upp við Höfðatorg. Skúli lánar borginni verkið sem er eftir Rafael Barrios. Fulltrúi VG segir óþarft og óheppilegt að koma listaverkinu fyrir í almannarými nærri fyrirtæki eigandans.

MENNING Skipulagsráð Reykjavíkur hefur samþykkt að skúlptúrinn Obtusa eftir Rafael Barrios verði settur upp á mótum Höfðatúns og Borgartúns. Verkið er í eigu athafnamannsins Skúla Mogensen sem kostar uppsetninguna.

Fram kemur að í erindi Hafþórs Yngvasonar, safnstjóra Listasafns Reykjavíkur, til menningarráðs borgarinnar að níu skúlptúrar eftir Rafael Barrios hafi síðastliðinn vetur verið settir upp á Madison Avenue á Manhattan í New York. Sýningin hafi vakið „feikilega athygli og aðdáun almennings“. Svo vilji til að eitt verkið sé í eigu íslensks listaverkasafnara – Skúla Mogensen. Barrios er Bandaríkjamaður en ólst upp í Venesúela.

Kveðst Hafþór hafa óskað eftir því við Skúla að fá verkið lánað svo sýna megi það öllum borgarbúum og hafi Skúli fallist á það. Staðsetningin á hringtorginu á mótum Borgartúns og Katrínartúns (áður Höfðatúns) gefi fólki kost á að ganga í kringum skúlptúrinn sem sé mjög mikilvægt. „Þegar horft er á hann úr einni átt virðist hann samanstanda af fjórum þrívíðum formum en þegar litið er á hann frá hlið sést að hann er minna en einn sentímetri að þykkt,“ útskýrir safnstjórinn.

Að sögn Hafþórs er Skúli mjög sáttur við staðsetninguna. Hann hafi boðist til að borga uppsetningu og lýsingu verksins með það í huga að það verði á þessum stað í nokkur ár. Borgin myndi hins vegar tryggja verkið. Það mun kosta rúmar eitt hundrað þúsund krónur á ári „Það eru eyjur í götunni sem verja skúlptúrinn ef ökumaður missir vald á farartæki,“ tekur safnstjórinn fram í því samhengi.

Torfi Hjartarson, fulltrúi Vinstri grænna í skipulagsráði, greiddi atkvæði gegn því að gerður yrði samningur við Skúla um uppsetningu Obtusa. Bókaði Torfi að hann teldi „bæði óþarft og óheppilegt að koma listaverki í eigu einkaaðila fyrir á áberandi stað í almannarými utan við skrifstofur borgarinnar og móttökuhúsið Höfða“. Benti Torfi sérstaklega á að Skúli Mogensen ætti í „umsvifamiklum rekstri með áberandi merkingum skammt undan.“ Vísar hann til þess að Skúli er eigandi Wow-air sem er með skrifstofur rétt ofan Höfðatorgs.

Aðrir í skipulagsráði gerðu ekki athugasemdir við samninginn við Skúla sem fer aftur til menningarráðs og þaðan til afgreiðslu borgarráðs. gar@frettabladid.is

OBTUSA Fulltrúi Vinstri grænna í skipulagsráði gagnrýnir að listaverk í eigu Skúla Mogensen fái pláss í almenningsrými rétt hjá Wow-air, fyrirtæki Skúla sem er í vínrauða húsinu aftan við skúlptúrinn. SAMSETT MYND/LISTASAFN REYKJAVÍKUR

HAFÞÓR YNGVASON

SKÚLI MOGENSEN

> **„Það eru eyjur í götunni sem verja skúlptúrinn ef ökumaður missir vald á farartæki.**
>
> *Hafþór Yngvason, safnstjóri Listasafns Reykjavíkur.*

Búast má við bráðabirgðaáliti Feneyjanefndar síðar í mánuðinum:

Engin sátt um stjórnarskrána

STJÓRNMÁL Engar viðræður eru í gangi um breytingar á einstökum köflum stjórnarskrárinnar gegn því að beðið verði með önnur atriði fram yfir kosningar. Þetta segir Valgerður Bjarnadóttir, formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis.

Greint var frá því í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gær að stjórn og stjórnarandstaða ættu í viðræðum þar að lútandi. Var þar meðal annars haft eftir Gunnari Braga Sveinssyni, þingflokksformanni Framsóknarflokksins, að stjórnarflokkarnir hefðu rætt við stjórnarandstöðu um málið.

Valgerður segist hins vegar ekki kannast við slíkar viðræður. „Það eru engar efnislegar samningaviðræður í gangi. Við erum bara að vinna okkar nefndarvinnu og höfum því miður ekki fengið neitt innlegg frá minnihlutunum. Það væri gleðilegt ef svo væri, en því miður er svo ekki.“

Birgir Ármannsson, fulltrúi Sjálfstæðisflokksins í stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd, segir enga sátt um stjórnarskrármálin í augsýn. „Ég sé í augnablikinu ekkert samkomulag í spilunum,“ segir Birgir. Ekkert mun hafa verið fundað um málið síðan í síðustu viku. **- kóp, mþl**

Feneyjanefnd skilar brátt áliti

Fulltrúar Feneyjanefndarinnar funduðu í gær með fulltrúum stjórnlagaráðs og stjórnmálaflokkanna og ýmsum sérfræðingum og hagsmunaaðilum um stjórnarskrárfrumvarpið. Nefndin mun halda áfram upplýsingaöflun í dag en hún stefnir að því að birta bráðabirgðaálit á frumvarpinu fyrir lok mánaðarins og klára álit sitt fyrir næsta formlega fund nefndarinnar sem fer fram í mars.

Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis bað Feneyjanefndina í nóvember um álit á stjórnarskrárfrumvarpinu en nefndin er ráðgjafarnefnd undir Evrópuráðinu sem er skipuð sérfræðingum í stjórnskipunarlögum. Á fundi með blaðamannamönnum í gær lögðu fulltrúar nefndarinnar áherslu á að nefndin skipti sér ekki af stjórnmálum stjórnarskrárbreytinga heldur gefi einungis álit á þeim lagalega texta sem nefndin hefur verið beðin um að skoða.

Enn betur búinn og skemmtilegri

Fyrsti bíllinn sem boðinn er með Garmin leiðsögukerfi sem staðalbúnað hér á landi

Meðal staðalbúnaðar:
Fullkomið leiðsögutæki með snertiskjá og íslensku korti – Bluetooth símkerfi – Usb og aux tengi – Skyggðar rúður – Cruise control – Öflug en sparneytin 2,4 lítra vél, 169 hestöfl – Lykillaust aðgengi og start og margt fleira.

Velkomin í reynsluakstur

Þar að auki frumsýnum við

SUZUKI SPARNEYTNI

SUZUKI

TRAUST UMBOÐ Í YFIR 40 ÁR

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

GENGIÐ 17.01.2013

Bandaríkjadalur	128,35	128,97
Sterlingspund	205,58	206,58
Evra	171,46	172,42
Dönsk króna	22,974	23,108
Norsk króna	23,095	23,231
Sænsk króna	19,797	19,913
Japanskt jen	1,4359	1,4443
SDR	197,36	198,54

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
233,9518

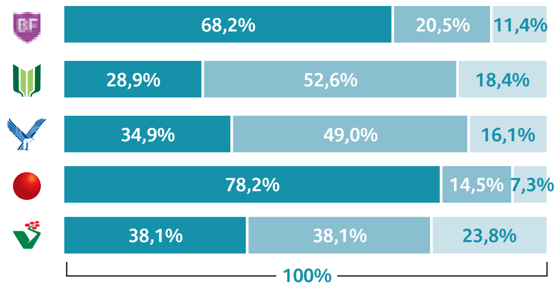
Mikill munur á afstöðu til ESB-umsóknar eftir stuðningi við flokka samkvæmt nýrri skoðanakönnun:

Fáir styðja tillögur stjórnarandstöðunnar

KÖNNUN Mikill munur er á afstöðu landsmanna til umsóknar Íslands um aðild að Evrópusambandinu (ESB) eftir því hvaða flokka fólk myndi kjósa yrði gengið til kosninga nú, samkvæmt skoðanakönnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2 sem gerð var í gær og fyrradag.

Meirihluti stuðningsmanna Framsóknarflokksins vill draga umsóknina til baka, og tæpur helmingur stuðningsmanna Sjálfstæðisflokks. Mun færri styðja þá leið sem flokkarnir lögðu fram í tillögu í utanríkismálanefnd Alþingis að gera hlé á viðræðunum. Sjá má afstöðu stuðningsmanna flokkanna hér til hliðar.

Talsverður munur er einnig á afstöðu kynjanna. Tæplega 55 prósent karla vilja ljúka viðræðunum, 36 prósent vilja draga umsóknina til baka og 10 prósent vilja gera hlé. Um 42 prósent kvenna vilja ljúka aðildarviðræðunum, 37 prósent vilja draga umsóknina til baka og 21 prósent vilja gera hlé á viðræðunum. **- bj**



MUNDI EKKI NEITT Hlífar Vatnar kvaðst ekkert muna eftir morðinu en efast þó ekki um að hafa framið það. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hæstiréttur staðfestir dóm:

Sextán ár fyrir morð í dópæði

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest sextán ára fangelsisdóm yfir Hlífari Vatnari Stefánssyni fyrir hrottalegt morð. Hlífar, sem er 23 ára, banaði Þóru Eyjalín Gísladóttur með hníf í febrúar í fyrra.

Þóra hafði verið látin á heimili Hlífars í nokkra daga þegar hann gaf sig fram við lögreglu. Hann var í mjög annarlegu ástandi þegar hann framdi morðið og hefur sagt að hann muni ekkert eftir því. Hann neitaði þó aldrei sekt sinni í málinu.

„Þótt mikil og langvarandi neysla ákærða á fíkniefnum kunni að hafa verið meginorsök verknaðarins og þess hversu seint hann gaf sig fram við lögreglu hefur það ekki áhrif á ákvörðun refsingar,“ segir í niðurstöðu Hæstaréttar.

Hlífar er dæmdur til að greiða ungum syni Þóru tvær milljónir króna í miskabætur, föður hennar samtals um tvær milljónir og móður hennar eina milljón króna í miskabætur. **- sh**

STJÓRNMÁL

Þorbjörg Helga snýr aftur

Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir, Sjálfstæðisflokki, hefur tekið sæti í borgarstjórn Reykjavíkur á ný eftir árs barneignarleyfi. Hún flutti utan til Barselóna með fjölskyldu sinni haustið 2011, en hefur nú snúið aftur og sat sinn fyrsta borgarstjórnarfund fyrr í vikunni.

Stakk tvo með hnífi:

Hæstiréttur staðfestir 14 ára dóm Guðgeirs

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær 14 ára fangelsisdóm yfir Guðgeiri Guðmundssyni fyrir tilraun til manndráps og líkamsárás.

GUÐGEIR GUÐMUNDSSON

Guðgeir réðst á Skúla Eggert Sigurz, framkvæmdastjóra lögmannsstofunnar Lagastoðar, í mars í fyrra og stakk hann margsinnis með hníf. Það varð Skúla til lífs að samstarfsmaður hans, Guðni Bergsson, kom honum til bjargar. Guðgeir stakk Guðna í lærið. Skúli lá lengi þungt haldinn á spítalaí. Hann glímir enn við afleiðingar árásinnar og mun hugsanlega aldrei ná sér að fullu. **- sh**

Kvóti verður vart aukinn:

Loðnumæling mikil vonbrigði

RANNSÓKNIR Í loðnuleiðangri Hafrannsóknastofnunar, sem er nýlokið, mældust aðeins um 320 þúsund tonn af kynþroska loðnu sem er langt undir því sem búist var við. Útbreiðsla og dreifing loðnunnar var jafnframt óvenjuleg. Því verður loðnumælingum haldið áfram síðar í mánuðinum.

Í kjölfar mælinga haustið 2012 var gert ráð fyrir að hrygningarstofninn á vetrarvertíð 2013 yrði um 720 þúsund tonn og veiðistofn loðnu því vera rúm 300 þúsund tonn fyrir vertíðina, en tillögur um heildaraflamark yrðu endurskoðaðar gæfu niðurstöður mælinga í janúar-febrúar tilefni til þess. **- shá**

Síldargrúturinn ógn við þúsundir fugla

Fjöldi fugla við Breiðafjörð er með ólíkindum. Þúsundir fugla hafast við í firðinum og graðga í sig síld, lifandi og dauða. Fugli er hætta búin vegna mengunar í Kolgrafafirði á næstu vikum og mánuðum. Sérfræðingar funda um aðgerðir.

UMHVERFISMÁL Ætisframboð við sunnanverðan Breiðafjörð er þess valdandi að fuglar af fjölmörgum tegundum sækja þangað í tugþúsunda vís. Í fuglatalningu í síðustu viku kom í ljós að fjöldi einstakra tegunda hefur þúsundfaldast frá árunum eftir aldamót. Helst sækir fuglinn í lifandi og dauða síld, sem nú rotnar í Kolgrafafirði. Náttúrustofa Vesturlands hyggst kalla saman sérfræðinga til að ræða mögulegar aðgerðir, enda hætta á því að grútur úr dauðu síldinni verði fugli að aldurtila.

Árleg talning vetrarfugla við norðanvert Snæfellsnes, sem er hluti af landstalningu Náttúrufræðistofnunar, fór fram í síðustu viku. Talið var á hefðbundnum talningasvæðum með ströndinni og var fuglafjöldinn hreint ótrúlegur, eins og kemur fram í samantekt Róberts A. Stefánssonar, forstöðumanns Náttústofu Vesturlands. Töldust 52.569 fuglar af 39 tegundum eða 64% fleiri fuglar en á síðasta ári, sem þó var metár.

Í greiningu Róberts kemur fram að mikið og fjölbreytt æti er ástæða fuglamergðarinnar – og er lifandi síld á svæðinu frá Grundarfirði og að Stykkishólmi, en dauð rotnandi síld í Kolgrafafirði helst að nefna. Eins og kunnugt er drápust 30 þúsund tonn af síld í firðinum í desember og er tekin að rotna með tilheyrandi grútarmengun.

„Í ljósi þess gríðarlega fjölda fugla sem heldur sig í nágrenni við rotnandi síldina er raunveruleg hætta á að þúsundir fugla fái grút í fiðrið, geti lent í alvarlegum vanda og í versta falli drepist á næstu vikum og mánuðum,“ segir Róbert.

Vegna þessa ætlar Náttústofa Vesturlands að kalla saman sérfræðinga til að ræða skref til að undirbúa mögulegar aðgerðir. Eins beinir Náttúrustofan því til vegfarenda um þessi svæði að hafa augun opin fyrir fuglum í vanda og tilkynna um slíkt, og skotveiðimenn eru hvattir til að nýta sér ekki tækifærið sem í fuglamergðinni felst. Fuglarnir í firðinum gegni mikilvægu hreinsunarstarfi og séu lykilþáttur til að draga úr umhverfismenguninni sem er fyrirsjáanleg.

svavar@frettabladid.is

Í KOLGRAFAFIRÐI Mávar eru langalgengastir en ernir og fálkar sjást einnig, ásamt gulönd, æðarkóngi og silkitoppu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

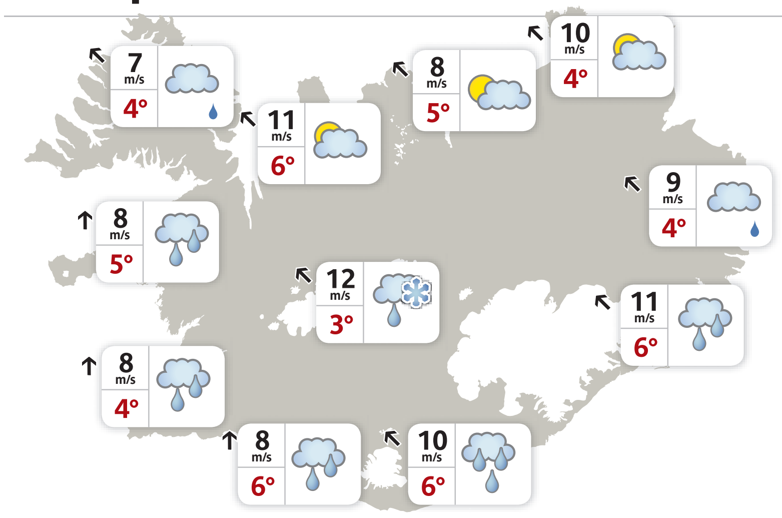
Svartbakar úr 8 fuglum í 10.000 talsins

■ Talningar úr Kolgrafafirði og Hraunsfirði síðastliðin 13 ár sýna öfgarnar í náttúrunni. Í talningum fyrri ára var algengast að heildarfjöldi fugla væri 1.000 til 2.000 á þessu svæði. Nú voru þeir um 25.000 talsins.

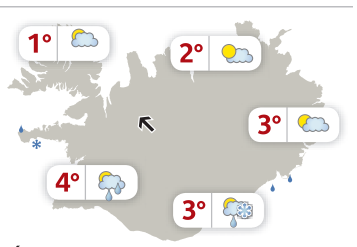
■ Af breytingum hjá einstökum tegundum nefnir Róbert svartbak, en á árunum 2000-2005 var meðalfjöldi svartbaks átta fuglar. Nú voru svartbakar meira en þúsund sinnum fleiri eða 10.000 talsins á talningarsvæðinu. Þessi fjölgun skýrist af tilflutningi en ekki því að stofninn hafi stækkað sem þessu nemur.

Veðurspá

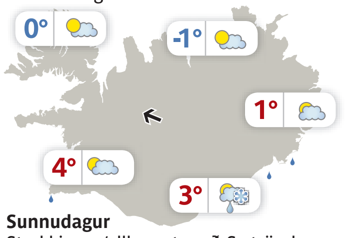
Gildistími korta er um hádegi



MILT verður á landinu í dag með rigningu sunnan- og vestanlands og minnkandi vindi en á norðausturhorninu verður að mestu leyti þurrt. Lítilsháttar rigning eða slydda verður sunnan til um helgina en nokkuð bjart norðanlands.



Á morgun
Strekkingur með S-strönd og vestast annars hægari.



Sunnudagur
Strekkingur/allhvasst með S-strönd og allra vestast annars hægari.

Alicante	20°	Berlín	-2°	Friedrichshafen	-4°	Las Palmas	20°	New York	1°	París	-1°
Aþena	17°	Billund	0°	Gautaborg	-2°	London	0°	Orlando	18°	San Francisco	14°
Basel	4°	Frankfurt	-2°	Kaupmannahöfn	-2°	Mallorca	17°	Ósló	-10°	Stokkhólmur	-5°

Ingibjörg Karlsdóttir
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*

LÍFRÆNT & BRAGÐGOTT

MÚSLÍ
& MORGUNKORN
FRÁ CASCADIAN FARM

INNIHELDUR ENGIN GERVI-, LITAR- EÐA ROTVARNAREFNI.
ÞAÐ VINSÆLASTA Í SÍNUM FLOKKI Í AMERÍKU.

NÝTT Í HAGKAUP

NÝTT

10% AFSLÁTTUR Á KASSA

ALLT Í EINNI - FJÖLVÍTAMÍN
Góð fjölvítamín- og steinefnablanda. Hjálpar til við að mæta næringarþörf einstaklinga.

NÝTT

BERRY WHITE DRYKKIR
Lífrænir, léttir og svalandi drykkir. Án viðbætts sykurs og engin aukaefni.

TILBOÐ 199 V.Á. 299

DON SIMON SAFI 1L
2 tegundir

NÝTT

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

ANNA RÓSA GRASALÆKNIR
Fjallagrös og fíflarót: styrkir lifur og hreinsar meltingu. Fíflablöð og birki: dregur úr bjúg og stirðleika í liðum. Sólhattur og hvönn: styrkir ónæmiskerfið.

NÝTT

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

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

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

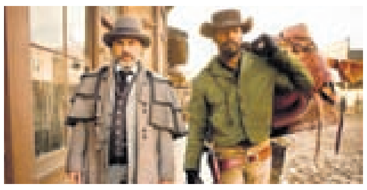
LIFESTREAM
Lifestream Spírulina inniheldur 13 vítamín, 16 steinefni, 18 amínósýrur, snefilefni, auðmeltanlegt járn og GLA fitusýrur. Chlorophyll sem eykur súrefnismettun í blóðinu, auk fjölda andoxunarefna.

Gildir til 20. janúar á meðan birgðir endast.

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?



1. Hvað er viðurnefni forsprakka Outlaws á Íslandi; Víðis Þorgeirssonar?
2. Fyrir hvað stendur skammstöfunin FÍT?
3. Hvað heitir nýjasta mynd Quentins Tarantino?

SVÖR

1. Víðir „tarfur“ Þorgeirsson. **2.** Félag íslenskra tónlistarmanna. **3.** Django Unchained.

Breytingatillögur Evrópuþingmanna um ályktun vegna aðildarviðræðna Íslands:

Vilja bæta makríl og hval við ályktun

EVRÓPUMÁL Frekari áhersla á makríldeiluna og hvalveiðar eru meðal þess sem Evrópuþingmenn hafa lagt fram í breytingartillögu við ályktunartillögu um aðildarviðræður Íslands við ESB.

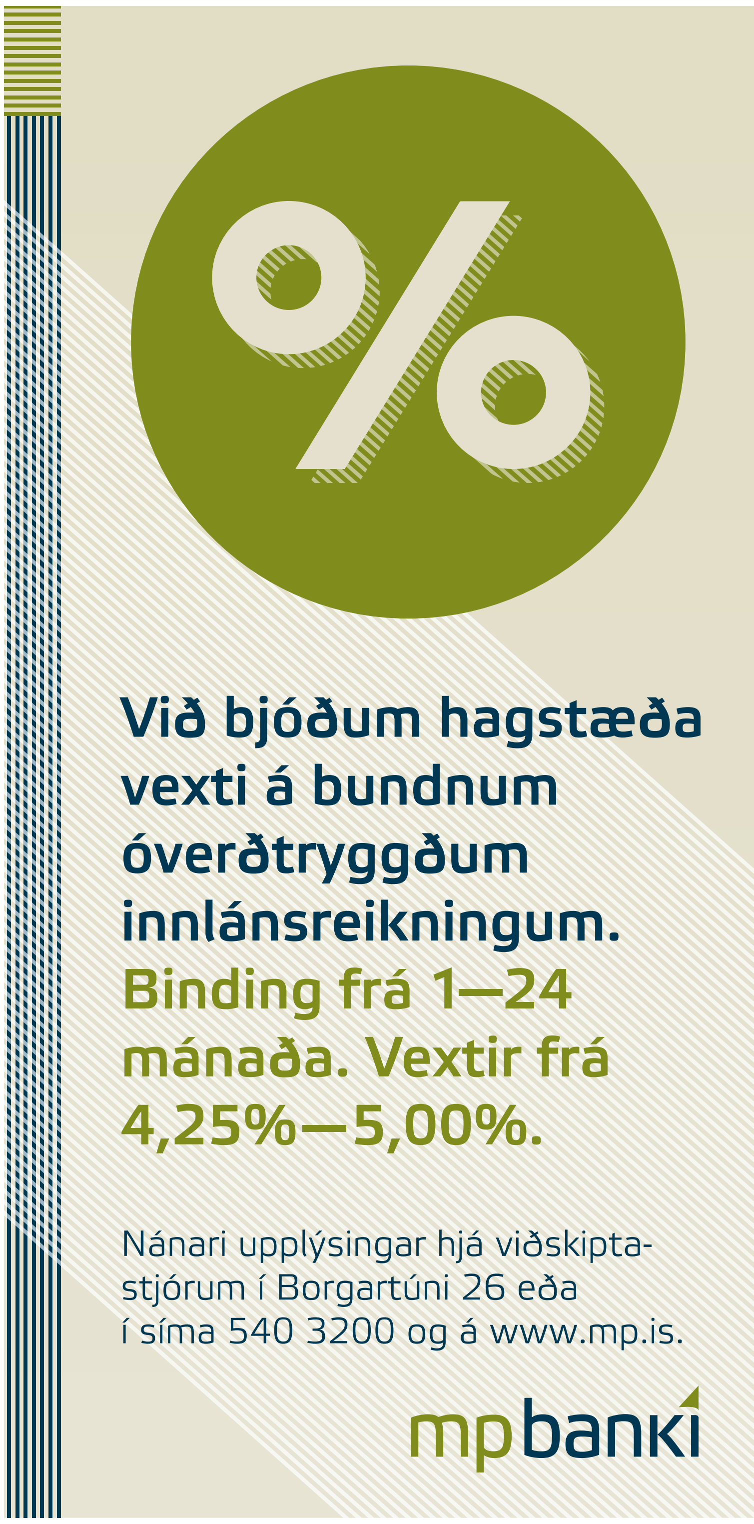
Tillagan er unnin af utanríkismálanefnd Evrópuþingsins í tilefni af árlegri framvinduskýrslu framkvæmdastjórnarinnar um aðildarferlið. Hún mun að öllum líkindum verða tekin til lokaumræðu í mars þar sem tekin verður afstaða til hverrar breytingartillögu, en þær voru lagðar fram áður en ríkisstjórnin ákvað að hægja ferðina í viðræðunum.

Áherslur þeirra sem leggja til breytingar má bæði skýra með þjóðerni viðkomandi þingmanna og stjórnmálaskoðun. Til dæmis leggur Hollendingur til að lausn Icesave verði skilyrði fyrir aðild Íslands, Írinn Pat the Cope Gallagher kallar eftir sáttum í makríldeilunni og hvetur Ísland til að nálgast viðræður með það í huga að finna lausn sem allir aðilar geta sætt sig við, og þinghópur græningja undirstrikar að lög ESB taki fyrir veiðar á hval og sel, ásamt því að þeir fagna nýrri reglugerð ESB um aðgerðir gegn ríkjum sem haga veiðum með ósjálfbærum hætti, það er makrílveiðum Íslands og Færeyja.

Grænir leggja hins vegar til að það sem skrifað er um Icesave-dómsmálið verði fellt úr textanum.

Þá hvetur Christian Dan Preda, sem fer með málefni tengd Íslandi innan þingsins, til þess að hvalveiðar verði ræddar á víðum grundvelli. -þj

EVRÓPUÞINGIÐ Fulltrúar á Evrópuþinginu leggja til margs konar breytingartillögur að ályktun um Ísland.



Rufu kvótaþakið án aflakaupa í mörg ár

HB Grandi er kominn yfir 12% lögbundna hámarks aflahlutdeild eins fyrirtækis án þess að hafa keypt kvóta árum saman. Forstjóri setur spurningarmerki við að karfi sé verðmætari en þorskur í þorskígildum sem eru ástæða hækkunarinnar.

SJÁVARÚTVEGUR Útreikningar Fiskistofu sýna að HB Grandi er yfir því hámarki sem kveður á um í lögum um heildarverðmæti aflahlutdeildar eins fyrirtækis. HB Grandi hefur hvorki keypt eða selt aflaheimildir í sex ár, en er gert að selja umframheimildirnar. Forstjóri fyrirtækisins bendir á að þrátt fyrir að HB Grandi fái mun hærra verð fyrir hvert kíló af þorski þá sé djúpkarfi og úthafskarfi metinn verðmætari en þorskur í þorskígildum.

Heildarverðmæti aflahlutdeilda HB Granda er nú 12,14% samkvæmt samantekt Fiskistofu en samkvæmt lögum um stjórn fiskveiða má heildaraflahlutdeild eins aðila, eða tengdra aðila, ekki fara yfir tólf prósent. Fiskistofa hefur brugðist við þessu í samræmi við þau lög og reglur sem um þetta gilda, en samkvæmt upplýsingum Fiskistofu hefur þetta aldrei gerst áður hjá stóru útgerðarfyrirtækjunum.

Eyþór Björnsson fiskistofustjóri segir að HB Granda sé í sjálfsvald sett í hvaða tegund þeir selja frá sér aflahlutdeild, en samkvæmt lögum þurfi að bregðast við á næstu sex mánuðum.

En er eðlilegt að geta selt aflahlutdeild sem er yfir löglegum mörkum, og er fengin með þessum hætti, og hafa af því tekjur?

Eyþór útskýrir að nokkrar ástæður geti skýrt af hverju menn rjúfa kvótaþakið. Í þessu tilfelli er það kvótaaukning í tegundum sem ekki eru mældar innan fiskveiðiársins, heldur almanaksársins. Því hafi staða fyrirtækisins verið undir mörkum 1. september en farið yfir mörkin við útreikninga í byrjun ársins.

Eyþór vill ekki dæma um það hvort í því felist eitthvað óeðlilegt að fyrirtækið hafi af því tekjur að reiknast yfir mörkin, en bendir á að fyrirtækið beri höggið þegar heimildir eru lækkaðar.

GRANDATOGARAR HB Grandi er kvótahæsta útgerð landsins en aflahlutdeild fyrirtækisins í einstökum tegundum er vel undir hámarki um aflahlutdeild.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hvað er þorskígildi?

Þorskígildi eða þorskígildistonn eru orð sem notuð eru til að bera saman afla af mismunandi tegundum sjávarfangs.

Þorskígildistonn er það aflamagn eða kvóti af tiltekinni tegund sem telst jafnverðmætt og eitt tonn af þorski. Ef kíló af þorski kostar 150 krónur kílóið, kílóið af karfa 75 krónur og af humri 750 krónur þá er tonnið af karfa hálft þorskígildistonn en tonnið af humri fimm þorskígildistonn; það jafngildir fimm tonnum af þorski. Skip sem er með 150 tonna kvóta í karfa hefur því þar með 75 þorskígildistonn en tíu tonna kvóti af humri er 50 þorskígildistonn. Svokallaður þorskígildisstuðull er í þessum tilvikum 0,5 fyrir karfa en 5,0 fyrir humar. Pessir stuðlar breytast ár frá ári vegna breytinga á verðhlutföllum.

Heimild: Vísindavefurinn

Vilhjálmur Vilhjálmsson, forstjóri HB Granda, segir að fyrirtækið hafi hvorki keypt né selt aflaheimildir í sex ár. Samantekt Fiskistofu sýni samt að hlutdeildin núna sé 12,14% en var til að mynda 10,6% fiskveiðiárið 2008/2009.

Hann útskýrir að hins vegar sé helsta ástæða þessarar hækkunar að verðmæti aflahlutdeilda tekur breytingum eftir þorskígildisstuðlum sem hafa breyst verulega, og ekki síst hækkað í tegundum sem fyrirtækið hefur tiltölulega háa hlutdeild í, eins og karfa. „Samkvæmt þorskígildisstuðlum er meira verðmæti í djúpkarfa og úthafskarfa en þorski,“ segir Vilhjálmur. „Við veltum því fyrir okkur hvort þetta hafi verið fyrirséður vilji löggjafans að menn mættu ekki fara yfir tíu prósent til að fara örugglega ekki yfir þessi tólf prósent.“ svavar@frettabladid.is

Árni Pétur Jónsson, eigandi 10-11, kaupir 51% hlut í Iceland:

Jóhannes selur Iceland-verslanir

VIÐSKIPTI Jóhannes Jónsson, kaupmaður, hefur selt megnið af eignarhlut sínum í matvöruverslununum Iceland sem opnaðar voru á síðasta ári. Félag í eigu Árna Péturs Jónssonar, eiganda 10-11 verslananna, hefur keypt meirihluta í rekstrarfélagi Iceland.

Í tilkynningu sem send var til fjölmiðla vegna kaupanna er haft eftir Jóhannesi: „Þetta var nú ekki planið hjá mér. En í ljósi þess að veikindi mín hafa tekið sig upp aftur þá mun ég þurfa að verja tíma mínum og kröftum í að takast á við þau. Ég mun því ekki geta sinnt uppbyggingu á Iceland-búðunum eins og þarf að gera. Ég verð því að eftirláta öðrum það verkefni.“

ÁRNI PÉTUR JÓNSSON

JÓHANNES JÓNSSON

Eins og kunnugt er glímdi Jóhannes við krabbamein um hríð áður en hann stofnaði Iceland-verslanirnar. Jóhannes heldur eftir 12% eignarhlut í Iceland-verslunum en Árni Pétur eignast 51% með kaupunum. Þá á félag breska kaupsýslumannsins Malcolms Walker, sem rekur Iceland Foods-verslanirnar í Bretlandi, 37% hlut.

Samhliða kaupunum lætur Jóhannes af störfum sem framkvæmdastjóri félagsins og tekur við sem stjórnarformaður. Kaupin eru gerð með fyrirvara um samþykki Samkeppniseftirlitsins. - mþl

Nýr Yaris Hybrid. Sjáðu borgina þagna.

Umferðarljósin stoppa og stara á hann renna hljóðlaust hjá. Stöðumælarnir kyngja klinki af aðdáun meðan bensíndælurnar stinga fingrum í eyrun og láta sem hann sé ekki til. Fimmtán ára þróun Toyota á hybrid-tækninni hefur skilað sér í þessum hljóðláta snillingi, nýjum Yaris Hybrid sem með lágmarksútblæstri (79g/km) og aðeins 3,5 lítrum á hundraðið líður hávaðalaust um stræti og torg.

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

Verð: 3.480.000 kr.

3,5 l /100km SPARAR BENSÍN — Notar aðeins frá 3,5 lítrum á 100 km í blönduðum akstri.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni	Toyota Akureyri	Toyota Reykjanesbæ	Toyota Selfossi
Kauptúni 6	Baldursnesi 1	Njarðarbraut 19	Fossnesi 14
Garðabæ	Akureyri	Reykjanesbæ	Selfossi
Sími: 570-5070	Sími: 460-4300	Sími: 420-6600	Sími: 480-8000

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Íslandsbanki sagði Icelandair eiga mikið inni en seldi samt

Íslandsbanki seldi tveggja prósenta hlut í Icelandair á miðvikudag fyrir um milljarð króna. Greiningardeild bankans hafði sex dögum áður sagt að Icelandair ætti mikið inni. Félagið hefur hækkað um 10% á einni viku.

VIÐSKIPTI Íslandsbanki seldi tveggja prósenta hlut í Icelandair sex dögum eftir að greiningardeild bankans hafði sagt fjárfestum að félagið ætti mikið inni og væri á meðal þriggja hagkvæmustu fjárfestingamöguleika á íslenskum hlutabréfamarkaði. Söluandvirði hlutarins er tæpur milljarður króna. Eftir viðskiptin á Íslandsbanki 7,5 prósenta hlut í Icelandair. Þar af eru 4,7 prósent í fjárfestingabók bankans en afgangurinn í veltubókum hans.

Gengi bréfa í Icelandair hefur hækkað um tíu prósent frá því að fjárfestingafundurinn var haldinn í síðustu viku. Viðskipti með bréf í félaginu hafa auk þess verið margfalt meiri en meðaltalsviðskipti með þau undanfarin ár. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins voru kaupendur hlutarins að mestu verðbréfasjóðir og lífeyrissjóðir. Íslandsbanki vildi ekki upplýsa hverjir þeir væru að öðru leyti en því að kaupendahópurinn væri ekki stór en fjölbreyttur.

Á morgunverðarfundi sem Íslandsbanki hélt fyrir fjárfesta fimmtudaginn 10. janúar var meðal annars fjallað um Icelandair sem fjárfestingakost. Í afkomuspá um þróun hlutabréfamarkaðar á árinu 2013 sagði að „það er mat okkar að allar forsendur séu til þess að vera bjartsýn á veltuaukningu hjá félaginu [Icelandair] sem og jákvæða breytingu í framlegðarhlutfalli félagsins. Spá okkar fyrir árið 2013 er að EBITDA [hagnaður fyrir fjármagnskostnað, afskriftir og skatta] muni nema 126 m.USD. Við teljum einnig að áhrif tilkynntra fjárfestinga í a.m.k. 12 nýjum flugvélum séu vanmetin á markaði og að í raun sé að verða til félag sem er illsambærilegt við það sem áður var“.

Á öðrum stað í spánni segir að bankinn spái fjórtán prósenta hækkun á úrvalsvísitölu Kauphallarinnar á þessu ári og að „kennitölusamanburður bendir til þess að Icelandair, Hagar og Eimskip séu hagkvæmustu fjárfestingamöguleikar helstu félaga á Aðalmarkaði nú“. Fjárfestar sem Fréttablaðið ræddi við segja að ekki sé hægt að skilja framsetningu greiningar Íslandsbanka öðruvísi en að bankinn telji Icelandair vera vanmetið félag sem eigi inni mikinn vöxt á markaði. Því væru kauptækifæri í félaginu.

thordur@frettabladid.is

SELDU Íslandsbanki á nú 7,5 prósenta hlut í Icelandair. Þar af er 4,7 prósenta hlutur í fjárfestingabók bankans en afgangurinn í veltubókum hans. Birna Einarsdóttir er bankastjóri Íslandsbanka og Jón Guðni Ómarsson er framkvæmdastjóri fjármála.

Ekki mælt með kaupum á fundinum

Jón Guðni Ómarsson, framkvæmdastjóri fjármálasviðs Íslandsbanka, segir að þess hafi verið kirfilega gætt að mæla ekki með kaupum í Icelandair á morgunverðarfundinum í síðustu viku né að kynna verðmat á félaginu. „Hingað til höfum við ekki verið með efni um Icelandair á þessum fjárfestafundum vegna þess að bankinn átti stóran hlut í félaginu. Nú erum við hins vegar komin niður fyrir tíu prósenta eignarhlut og þess vegna var ákveðið að vera með upplýsingar um félagið þarna. Þess var hins vegar kirfilega gætt að það væri ekki mælt með kaupum og það var ekki kynnt verðmat á félaginu.“

Íslandsbanki eignaðist hlut í Icelandair þegar félagið fór í gegnum fjárhagslega endurskipulagningu. Spurður hvernig sala á tveggja prósenta hlut í Icelandair rími við það takmark að vilja hámarka endurheimtir sínar af slíkum eignum þegar greiningardeild bankans spáir því að eignin verði mun verðmætari í lok árs, segir Jón Guðni það meðal annars vera vegna þrýstings. „Það er þrýstingur á okkur og hina bankanna að selja eignir í óskráðum rekstri. Á sama tíma, í þessu umhverfi sem nú er, þá eru ágætis líkur á frekari hækkunum. Við lítum líka á þetta sem hluta af uppbyggingu fjármálamarkaðar. Þetta er liður í endurreisninni eftir hrun.“

NORÐURLÖND

Skulda milljónir í stöðumælasektir

1 NOREGUR Erlend sendiráð í Ósló skulda um 11 milljónir íslenskra króna í stöðumælasektir. Í frétt á vef Aftenposten segir að sendiráðin neiti að borga skuldirnar sem sumar eru þriggja ára gamlar. Rússar eru sagðir skulda mest. Sendiráð Pakistans í Ósló hefur í tólf ár greitt of lága húsaleigu en ber fyrir sig friðhelgi. Þess vegna er ekki hægt að innheimta skuldina.

Barnaníðingur áfrýjar dómi

2 SVÍÞJÓÐ 52 ára karlmaður í Svíþjóð, sem dæmdur var í síðustu viku í átta ára fangelsi fyrir kynferðisbrot gegn börnum á Filippseyjum, hyggst áfrýja dóminum. Hinn dæmdi greiddi fyrir brotin gegn börnunum, sem voru fimm til átta ára, og fylgdist með þeim að heiman í tölvu. Saksóknari, sem krafðist fjórtán ára fangelsis, hyggst einnig áfrýja.

Andvígur bandalagi við Svía

3 FINNLAND Forsætisráðherra Finnlands, **Jyrki Katainen**, hefur ekki áhuga á varnarbandalagi Finna og Svía. Varnarmálaráðherra Finnlands, Carl Haglund, segir bandalag forsendu fyrir sameiginlegum hergögnum. Utanríkisráðherra Svíþjóðar, Carl Bildt, og varnarmálaráðherra Svíþjóðar, reifuðu í umræðugrein í Dagens Nyheter möguleikann á sameiginlegum hergögnum Norðurlanda, að því er segir í frétt Hufvudstadsbladet.

Tilboðin gilda 17. jan - 3. feb

www.netto.is | Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

HERT VOPNALÖGGJÖF Í BANDARÍKJUNUM

SKRIFAÐ UNDIR Obama Bandaríkjaforseti skrifaði undir 23 tilskipanir sem hann getur látið koma í kring. Börn sem skrifuðu honum bréf og báðu hann að herða byssulöggjöfina eftir Sandy Hook-árásina í desember voru með honum á sviðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ólíklegt að bannið nái fram að ganga

Mögulegt er að öldungadeild Bandaríkjaþings skipti tillögum Obama Bandaríkjaforseta niður svo hægt verði að kjósa um hvora í sínu lagi. Meiri stuðningur er talinn vera við sumar tillögur hans en aðrar. NRA til í meiri bakgrunnsskoðun.

Þórun Elísabet Bogadóttir
thorunn@frettabladid.is

Ólíklegt er talið að Barack Obama Bandaríkjaforseta takist að koma banni gegn sjálfvirkum árásarskotvopnum, sem hann lagði til í fyrradag, í gegnum þingið. Meiri líkur eru taldar á því að þingmenn samþykki að öll viðskipti með byssur verði undir eftirliti og bakgrunnur kaupenda verði skoðaður betur.

Obama biðlaði til þingmanna að aðhafast mjög fljótt í málunum þegar hann kynnti tillögur sínar í Washington, mánuði eftir skotárásina á Sandy Hook-barnaskólann í Newton, þar sem tuttugu börn og sex fullorðnir voru myrtir. Tillögurnar munu kosta 500 milljónir dollara ef þær ná fram að ganga, og eru sagðar þær víðfeðmustu í takmörkun á byssueign í tuttugu ár. Forsetinn mun ferðast um landið til að kynna tillögurnar.

Staðan í þinginu

Repúblikanar eru í meirihluta í bandarísku fulltrúadeildinni og þeir eru mótfallnir hertri byssulöggjöf. Í öldungadeild eru flokksmenn forsetans, demókratar, í meirihluta en hann á stuðning þeirra alls ekki vísan. Örlög tillagna hans eru talin ráðast af afstöðu nokkurra hófsamra öldungadeildarþingmanna meðal demókrata. Litlar líkur eru á því að þeir muni styðja bann við árásarrifflum, en þeir gætu stutt hinar tillögurnar sem forsetinn hefur sett fram.

Forsetinn, sem sver embættiseið í annað sinn á morgun, á erfiða baráttu fram undan við fulltrúadeildina. Nú í byrjun annars kjörtímabilsins þarf hann stuðning repúblikana í efnahagsmálum og til þess að koma umfangsmiklum breytingum á innflytjendalögum í gegn. Byssulöggjöfin gæti svo bæst ofan á.

Repúblikanar í fulltrúadeildinni hafa gert það ljóst að þeir muni bíða aðgerða öldungadeildarinnar í málinu. „Nefndir fulltrúadeildarinnar munu skoða þessar tillögur. Og ef öldungadeildin samþykkir þær, mun fulltrúadeildin einnig skoða þær,“ sagði talsmaður forseta deildarinnar, Johns Boehner.

Öldungadeildarþingmenn munu koma saman á ný í næstu viku og er búist við því að þá hefjist umræður um hvernig tekið verði á tillögunum. Mögulegt er að þeim verði skipt upp og kosið verði um þær hvora í sínu lagi.

NRA tilbúið í átök aldarinnar

Samtök byssueigenda í Bandaríkjunum, NRA, segjast tilbúin í „átök aldarinnar,“ gegn tillögunum. David Keene, yfirmaður NRA, sagði í gær að samtökin væru þó samþykk því að bakgrunnur byssukaupenda væri kannaður betur. Þau væru hins vegar mótfallin öðrum takmörkunum og teldu of mikla áherslu lagða á að banna ákveðnar tegundir vopna. „Raunverulega spurningin sem þarf að svara er ekki hvað á að gera í sambandi við byssurnar, heldur hvernig á að gera skólana okkar öruggari.“ Þá sagði hann að embættismenn ættu frekar að beina sjónum sínum að brotalömum í geðheilbrigðiskerfinu ef ætlun þeirra væri að útrýma byssuárásum.

„Rétturinn til að bera vopn er réttur, þrátt fyrir óbeit forsetans á öðrum viðauka stjórnarskrárinnar,“ sagði Tim Huelskamp, þingmaður repúblikana við fjölmiðla í gær, en margir telja tillögurnar brjóta í bága við viðaukann, þar sem kveðið er á um rétt manna til að eiga og bera vopn. Obama hefur þverneitað að tillögurnar gangi gegn stjórnarskránni og Leon Panetta, fráfarandi varnarmálaráðherra, hefur tekið í sama streng. „Ég veit ekki af hverju í fjandanum fólk þarf að eiga sjálfvirk vopn,“ sagði hann við hóp bandarískra hermanna sem hann heimsótti á Ítalíu í gær. „Hver í fjandanum þarf byssukúlur sem ná í gegnum skotheldan klæðnað nema þið sem eruð í bardögum?“ spurði hann þá einnig.

TÖLFRÆÐI UM BYSSUR Í BANDARÍKJUNUM

310 milljón byssur eru í umferð.

Frá árásinni á Sandy Hook-barnaskólann fyrir mánuði hafa **900** manns verið myrtir með byssum.

40% skotvopna eru seld í einkasölu og án eftirlits.

68% morða árið 2011 voru framin með byssu. 12.664 létu lífið í slíkum árásum.

47% heimila eru með byssu.

75% Bandaríkjamanna segjast mjög reiðir yfir árásinni á Sandy Hook-skólann.

65% sögðust á sínum tíma mjög reið yfir árásunum 11. september.

58% Bandaríkjamanna segjast fylgjandi harðari byssulöggjöf. Eftir skotárásina í Virginia Tech-háskólanum 2007 var hlutfallið 47%.

55% eru fylgjandi banni við sjálfvirkum byssum og vilja takmörk á því hversu mikið ofbeldi má sýna í tölvuleikjum, kvikmyndum og í sjónvarpi.

51% vill banna sölu á skothólfum (magasín) sem innihalda meira en tíu skot.

Heimildir: AP og AFP

Ríki sem takmarka byssueign

Nýsamþykkt lög í New York-ríki ganga lengst í takmörkun á byssueign, en lögin voru samþykkt á þriðjudag. Árásarvopn eru bönnuð, skothylki sem innihalda mörg skot sömuleiðis og ákveðnir hópar byssueigenda munu þurfa að skrá vopnin sérstaklega hjá yfirvöldum. Þá verður gripið til aðgerða til að koma í veg fyrir að manneskjur sem eiga við geðræn vandamál að stríða og hafa haft í hótunum komist yfir byssur.

Í grannríkjunum New Jersey og Massachusetts er einnig í gildi bann við árásarvopnum. Í Connecticut eru árásarvopn bönnuð en sum hálfsjálfvirk vopn eru leyfð. Í Kaliforníu má ekki selja árásarvopn en þeir sem áttu slík vopn fyrir mega eiga þau ef þau eru skráð hjá yfirvöldum. Þá eru árásarvopn bönnuð í Chicago, en ekki í öllu Illinois-ríki. Á Havaí og í Maryland er í gildi bann við árásarbyssum.

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

NÝR HYUNDAI KEMUR Á ÓVART

Hyundai Santa Fe Comfort - Bíll 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.

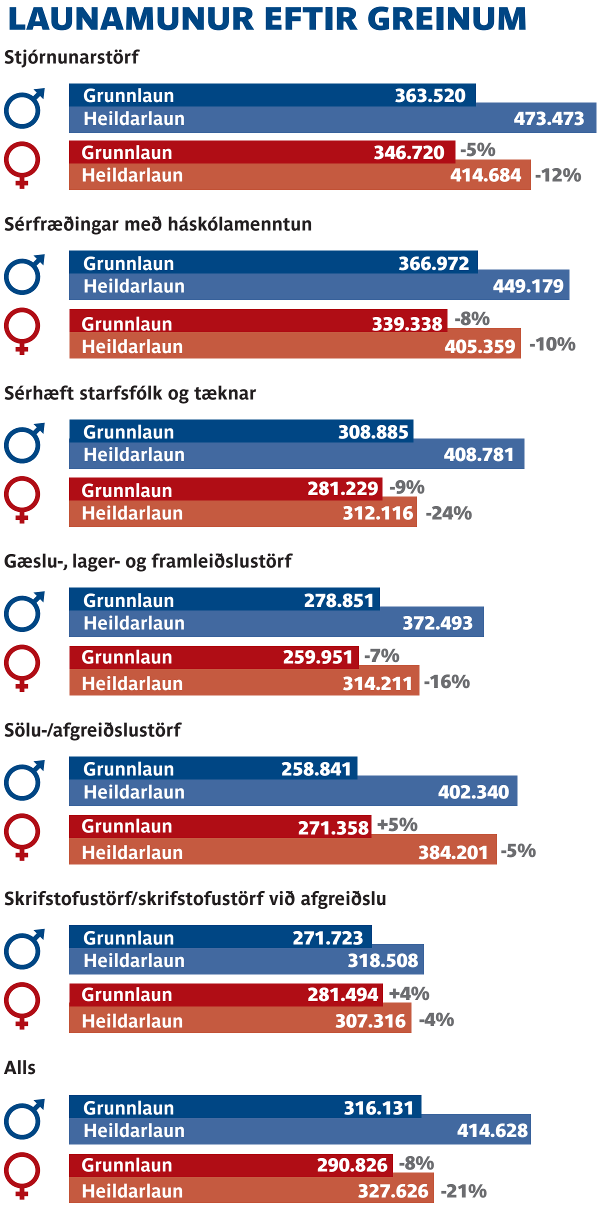
Opnunartími Hyundai Kauptúni 1 (Beint á móti IKEA)
Opið frá kl. 07.45–18.00 virka daga og 10.00–16.00 á laugardögum.

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

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

30% AFSLÁTTUR
7.690 30% AFSLÁTTUR
Ryksuga 1800W Áður 10.990
1.990 30% AFSLÁTTUR
Mini-hakkari Áður 3.990
2.790 30% AFSLÁTTUR
Brauðrist Áður 2.990
Mínútugrill stál Áður 7.990
4.795 40% AFSLÁTTUR
40% AFSLÁTTUR
2.990 40% AFSLÁTTUR
Hraðsuðukanna 1L Áður 4.990
2.990 40% AFSLÁTTUR
Eyrnahitamælir Áður 4.990
2.990 40% AFSLÁTTUR
Mini-blandari með glerkönnu Áður 4.990
7.495 50% AFSLÁTTUR
Topcom DECT barnapía Áður 14.990
1.995 50% AFSLÁTTUR
Eldhúsvog stál/digital Áður 3.990
Töfrasproti Áður 2.990
1.495 50% AFSLÁTTUR
50% AFSLÁTTUR
Tefal
Pottasett 3 hlutir Áður 19.990
9.995 50% AFSLÁTTUR
Stafræn baðvog úr burstuðu stáli Áður 6.990
2.795 60% AFSLÁTTUR
595 60% AFSLÁTTUR
Nefháraklippur Áður 1.490
3.195 60% AFSLÁTTUR
Kúlukökujárn Áður 7.990
2.795 60% AFSLÁTTUR
Blóðþrýstingsmælir Áður 6.990
60% AFSLÁTTUR
Seljum tvær eldhúsinnréttingar úr sýningarsal með 60% afslætti.
Myndir og upplýsingar á www.rafha.is og í verslun okkar
60% AFSLÁTTUR
ENN MEIRI VERÐLÆKKUN!*
ÚTSALA
OPIÐ ALLA HELGINA!
Electrolux
ESB-4400 Powermix Silent blandari
Hljóðlátasti blandarinn sem um getur. Sérhannaður hljóðdempaður mótor og öflug hljóðeinangrun gerir að verkum að þessi blandari er einungis 72 dB(A).
Þríhyrningslöguð kannan gerir að verkum að allt kastast betur til og sogast hnífnum svo að blöndunin er hraðari og öflugri.
600W hljóðdeyfður mótor
1,75 lítra glerkanna
6 hraðastillingar
Malar ís léttilega
Auðveldur í þrifum
Áður kr. 19.990
MEST SELDI!
OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 14.990 25% AFSLÁTTUR
MALAR ÍS
HLJÓÐLÁTUR
Powermix SILENT
The quietest blender ever by Electrolux
Electrolux
EC-3132AEW Frystikista
Ótrúlega sparneytin frystikista sem nær aldrei þarf að affrysta!
299 lítra rúmmál
Orkuflokkur A++ = 40% minni orkunotkun en staðall A segir til um
LowFrost - 80% minni hrímmyndun sem sparar 4 af 5 affrystingum
EasyLid léttopnun
Læsing + ljós
3 stórar körfur
Aðvörunarkerfi
Hraðfrysting
Breidd 133 cm
Fullt verð 119.900
KYNNINGARVERÐ KR. 99.900 SPARAÐU 20.000
XXL 300 LÍTRAR
A++ ORKA
LowFrost 80% MINNA HRÍM
ALARM
Electrolux
ERB-40233X Kæli- og frystiskápur stál
XXL kæli- og frystiskápur í A+ orkuflokki A+
285 lítra kælir og 90 lítra frystir með 3 skúffum
Vönduð innrétting með glerhillum og flöskurekka
Fresh Zone 2-3°C skúffa fyrir kjöt fisk og álegg
HxBxD: 200 x 59,5 x 63 cm
Verð áður kr. 169.900
XXL 200 CM HÁR
STÁL FINGRAFÖR
OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 139.900 SPARAÐU 30.000
BLÁSTUR
OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 49.900 SPARAÐU 25.000
ZANUSSI
ZOB-342W Ofn
Einfaldur ofn með blæstri, undir- og yfirhita ásamt grilli. Verð áður kr. 74.900
OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 49.900 SPARAÐU 10.000
EKC-601 Keramik helluborð
4 hellur með snertitökkum og barnalæsingu. Verð áður kr. 59.900
6 KG
HRAÐVAL
OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 69.900 SPARAÐU 20.000
Electrolux
EWP-1064TDW Þvottavél
Vönduð 6 kílóa þvottavél með hraðvali og í A++ orkuflokki. Verð áður kr. 89.900
Electrolux
EDP-2074PDW barkalaus þurrkari
Þéttiþurrkari með rakaskynjara og 14 mismunandi þurrkerfum ásamt tímaskjá
Tekur allt að 7 kg
LED upplýsingaskjár með rauntíma
Stór lúga
Orkuflokkur B
Hljóðlátur
Verð áður kr. 119.900
OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 99.900 SPARAÐU 20.000
XL 7 KG
BARKALAUS
RAKASKYNJARI
Rafha ehf
Opið virka daga 9-18 laugardaga 11-17 sunnudag 13-17
Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík Sími 5880500
www.rafha.is
*Ekki allar vörur.

KYNBUNDINN LAUNAMUNUR



Kynbundinn munur er 12 prósent hjá SFR

Þrátt fyrir að dregið hafi úr kynbundnum launamun í kreppunni er hann enn 12% hjá félögum SFR. Karlar eru með 21% hærri laun en konur. Minni munur á almenna markaðnum.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Konur í SFR, stéttarfélagi í almannaþjónustu, hafa að jafnaði 21% lægri laun en karlar. Þetta kemur fram í nýrri launakönnun stéttarfélagsins, sem sagt er frá í Blaði stéttarfélaganna, sem kemur út í dag. Launamunurinn skýrist að nokkru af því að vinnutími karla er lengri en kvenna, en dregið hefur nokkuð saman með kynjunum síðustu ár. Þá er menntunarstig karla hærra.

Karlar gegna frekar störfum þar sem ábyrgð er meiri, samkvæmt könnuninni. Hjá SFR eru 29% karla stjórnendur og sérfræðingar með háskólamenntun en 14% kvenna. Athygli vekur að karlar eru launahærri í starfsgreinum sem kenndar hafa verið við hefðbundin kvennastörf. 39% kvenna í SFR vinna í heilbrigðis- og félagsþjónustu en 25% karla. Heildarlaun karla í heilbrigðisþjónustu eru 24% hærri en kvenna, en karlarnir vinna þremur tímum lengur á viku en konur. Grunnlaun karla eru einnig hærri. Í félagsþjónustunni hafa konur 13% lægri heildarlaun og grunnlaun karla eru hærri.

Álag og aðrar greiðslur

Sé rýnt í launakönnunina sést að í öllum starfsgreinum er þróunin sú sama; launamunur eykst þegar tekið er tillit til vaktaálags, eftir- og yfirvinnu og annarra greiðslna.

Kynbundinn launamunur er sá munur sem er á launum kynjanna eftir að tekið hefur verið tillit til lengdar vinnutíma, eðlis starfa og menntunar.

Grunnlaun kvenna eru hærri en karla í tveimur starfsflokkum: sölu- og afgreiðslustörfum og skrifstofustörf og skrifstofustörf við afgreiðslu. Þegar aðrar greiðslur bætast ofan á hefur dæmið hins vegar snúist við; 5% launamunur konum í hag í fyrri flokknum verður 5% launamunur körlum í hag og 4% launamunur konum í hag í þeim síðari verður 4% launamunur körlum í hag.

Launamunur kynjanna í mörgum starfstéttum jókst, eða stóð í stað, í góðærinu. Árið 2009 dróst hann hins vegar saman um 6 prósentustig frá fyrra ári og heilt yfir dró úr kynbundnum launamun í kreppunni. Lesa má út úr könnuninni að skýringuna sé að finna í samdrætti á aukagreiðslum og hlunnindum. Þeim sem fengu yfirvinnugreiðslur, vaktaálag eða önnur laun fækkaði árin 2010 og 2011.

„Þar sem fleiri karlar fá slíkar greiðslur og fá einnig hærri slíkar greiðslur en konur, er ekki ólíklegt að þessi breyting skýri að einhverju leyti að kynbundinn launamunur mældist lítið eitt minni 2010 og 2011 en 2007 og 2008,“ segir í launakönnuninni.

Aukagreiðslur og hlunnindi fara hins vegar aftur vaxandi og það gæti gefið vísbendingar um að kynbundinn launamunur fari vaxandi á ný.

Vex með starfsaldri

Könnun SFR sýnir að launamunur heildarlauna er meiri hjá eldra fólki en yngra. Skýringin á því gæti verið sú að minni munur sé á vinnutíma, menntun og störfum hjá yngra fólki en eldra. Í yngsta hópi svarenda hafa konur 82% af launum karla, en í hópi 60 ára og eldri 76%.

Aukinn starfsaldur dregur hins vegar ekki úr launamun, heldur þvert á móti. Munurinn er minnstur á meðal fólks sem hefur hvað skemmstan starfsaldur, eða 13%, og vex með auknum starfsaldri. Mestur er hann þó á meðal fólks sem verið hefur átta til fimmtán ár í sama starfi, eða 23%.

Það dregur úr launamun karla og kvenna þegar skoðaður er hópur sem vinnur svipaðan vinnutíma. Hjá félagsmönnum SFR er hann hins vegar umtalsverður. Stærsti hópur svarenda hjá SFR vinnur um 40 stundir á viku og er munurinn þar 18% konum í óhag.

Mestur er launamunur hjá SFR á meðal sérhæfðs starfsfólks og tækna, eða 24% körlum í hag. Minnstur er hann á meðal sölu- og afgreiðslufólks, eða fimm prósent, en hjá sérfræðingum með háskólamenntun er hann 10%.

EINFALT OG ÞÆGILEGT

- VIÐ SENDUM VÖRURNAR TIL ÞÍN HRATT OG ÖRUGGLEGA GEGN VÆGU GJALDI MEÐ FLYTJANDA!

PÖNTUN

Hringdu, skrifaðu eða komdu til okkar strax í dag og pantaðu snjóblásara sem við sendum til þín gegn vægu gjaldi með Flytjanda, eða aðeins 9.000 kr.

Snjóblásarinn verður tilbúinn til afhendingar á afgreiðslu Flytjanda innan 2ja virkra daga.

30% AFSLÁTTUR

Gardol

GARDOL BENSÍN SNJÓBLÁSARI
105SB. 414 cc. 10 hk. Vinnubreidd 76 cm, vinnuhæð 58,5 cm. 3 l. tankur. Rafstart. 6 gírar og 2 bakkgírar. Halógen ljós og X-trac vetrardekk.
Verð: 252.995.-

10 HESTÖFL

SPARAÐU 76.000.-

176.995.-

Sendingarkostnaður aðeins 9.000 kr.

ALPINA SNJÓBLÁSARI
AS 56. 212 cc. GGP SM 70 OHV. 5,2 HK. Vinnubreidd 56 cm. 5 gírar og 2 bakkgírar. 2,8 l tankur.
Verð: 109.995.-

5,2 HESTÖFL

SPARAÐU 33.000.-

76.995.-

Sendingarkostnaður aðeins 9.000 kr.

Gardol

GARDOL BENSÍN SNJÓBLÁSARI
55SB. 208 cc. 5 hk. Vinnubreidd 61 cm, vinnuhæð 58,5 cm. 3 l. tankur. 6 gírar og 2 bakkgírar. X-trac vetrardekk.
Verð: 153.995.-

5 HESTÖFL

SPARAÐU 46.200.-

107.795.-

Sendingarkostnaður aðeins 9.000 kr.

Gardol

GARDOL BENSÍN SNJÓBLÁSARI
85SB. 291 cc. 9,1 hk. Vinnubreidd 68 cm. Vinnuhæð 58,5 cm. 3 l. tankur. 6 gírar og 2 bakkgírar. Með Halógen ljósi og X-trac vetrardekkjum.
Verð: 197.995.-

9,1 HESTÖFL

SPARAÐU 59.400.-

138.595.-

Sendingarkostnaður aðeins 9.000 kr.

Auglýst verð gildir frá miðvikudeginum 18. janúar til og með sunnudagsins 10. febrúar 2013. Gildir á meðan birgðir endast.

BAUHAUS®

BAUHAUS REYKJAVIK - Lambhagavegur 2-4 - 113 Reykjavik - S: 515-0800 - Netfang: ord1.reykjavik@bauhaus.is - www.bauhaus.is

Sjónvarp Símans
Nú geturðu farið til baka
í sjónvarpsdagskránni

Ekki örvænta þótt þú missir af uppáhaldsþættinum þínum.
Við breyttum fjarstýringunni nefnilega í tímavél svo þú getir valið
dagskrárliði á völdum stöðvum í allt að 24 stundir aftur í tímann.

**Komdu í næstu verslun okkar og fáðu þér Sjónvarp Símans
fyrir aðeins 1.490 kr. á mánuði.**

Nánar á siminn.is

NÝJUNGAR SÍÐAN 1906 / SÍMINN /
Nú er Tímaflakk
orðið að veruleika
í Sjónvarpi Símans
1. Veldu stöð
2. Ýttu á
3. Veldu dagskrárlið
4. Flakkaðu aftur í tímann!
Vinsælustu leiðirnar í ADSL og Ljósneti
ADSL 2
40GB
Mánaðarverð
5.990 kr.
Ljósnet 2
40GB
Mánaðarverð
5.690 kr.
Síminn

Lífeyrissjóðir tóku stöðu með krónunni og töpuðu:

Innherjaveðmál

Lífeyrissjóðir landsins luku við að gera upp svokallaða gjaldmiðlasamninga sína við föllnu bankana í síðustu viku. Samningarnir voru gerðir upp með rúmlega 70 milljarða króna tapi. Til að milda það högg fengu sjóðirnir að skuldajafna kröfur sem þeir áttu á bankana á móti. Lokaniðurstaðan er sú að tæplega 40 milljarðar króna fóru í súginn vegna þátttöku sjóðanna í þessum veðmálum.

Og veðmál eru réttnefni yfir þessa samninga, þrátt fyrir að sjóðirnir hafi viljað kalla þá gjaldmiðlavarnir fyrir erlendar eignir sínar. Í úttektarskýrslu um starfsemi lífeyrissjóðanna fyrir hrun, sem kynnt var í febrúar 2012, kom meðal annars fram að sjóðirnir hefðu aukið stöðu sína í slíkum samningum úr 900 milljónum evra sumarið 2007, þá um 75 milljörðum króna, í 2,2 milljónir evra þegar bankarnir féllu, sem þá var um 340 milljarðar króna. Nefndin taldi þessa aukningu sýna að þessum „vörnum“ hefði verið stýrt á virkan hátt. Með öðrum orðum komst hún að þeirri niðurstöðu að sjóðirnir hefðu verið að veðja á að krónan styrktist.

Þórður Snær Júlíusson

thordur@frettabladid.is

Til að veðja þarf að minnsta kosti tvo til. Til einföldunar má segja að íslensku bankarnir hafi verið nokkurs konar spilavíti sem bauð upp á að veðja á ýmislegt með framvirkum afleiðusamningum, meðal annars gengi krónunnar. Og húsið veðjaði líka. Lífeyrissjóðirnir voru því að veðja við innherja. Í rannsóknarskýrslu Alþingis segir nefnilega meðal annars að Kaupþing hafi keypt gríðarlegt magn af gjaldeyri á millibankamarkaði í lok árs 2007 og í upphafi árs 2008. Þetta leiddi meðal annars til þess að krónan féll í mars 2008. Við skýrslutökur fyrir nefndinni var Hreiðar Már Sigurðsson, fyrrverandi forstjóri bankans, spurður um hvernig bankinn hefði byggt upp gjaldmiðlajöfnuð. Hann svaraði því til að það hefði fyrst og fremst verið gert með framvirkum samningum við útflutningsfyrirtæki, lífeyrissjóði og jöklabréfaeigendur.

Á hinni hlið veðmálsins voru síðan bankarnir sjálfir, vildarviðskiptavinir þeirra og eigendur. Í rannsóknarskýrslunni segir meðal annars að „frá því í nóvember 2007 og fram til janúar 2008 keyptu fimm innlend fyrirtæki, það er Exista, Kjalar, Baugur og tvö félög tengd Baugi, 1.392 milljónir evra í framvirkum samningum og stundarviðskiptum við íslensku bankana“. Eigendur umræddra félaga voru á meðal stærstu eigenda Kaupþings og Glitnis og stærstu viðskiptavina allra stóru bankanna þriggja.

Fyrir tæpu ári tilkynnti Lífeyrissjóður verzlunarmanna að hann ætlaði með uppgjör gjaldmiðlasamninga sinna við Kaupþing og Glitni fyrir dómstóla. Í tilkynningu hans kom fram að færð hefðu verið „efnisleg rök fyrir því að ákveðnir stjórnendur hinna föllnu banka hafi hagað sér með þeim hætti að allar líkur séu til þess að þeir hafi skaðað hagsmuni lífeyrissjóðsins með ólögmætum hætti. Þannig hafi framganga þessara aðila […] orðið til þess að veikja krónuna með óforsvaranlegum hætti“. Þá grunaði sjóðinn að „forsvarsmenn hinna föllnu banka hafi hagað ráðum sínum með þeim hætti að það hafi valdið sjóðnum fjárhagstjóni“. Ári síðar samdi sjóðurinn við Kaupþing.

Nú standa lífeyrisþegar landsins eftir 40 milljörðum fátækari og spyrja sig af hverju. Af hverju var verið að veðja lífeyrinum þeirra með þessum hætti og af hverju er ekki farið á eftir einhverjum ef stjórnendur bankanna hafa blekkt lífeyrissjóðina með ólögmætum hætti? En þegar stórt er spurt er oft fátt um svör.

Brottfluttum fækkar

Hagstofan greinir frá því að alls hafi 630 manns flutt til Íslands umfram brottflutta á síðasta ársfjórðungi 2012. Það er allrækilegur viðsnúningur frá því sem var. Brottfluttir voru þó fleiri en aðfluttir á árinu í heild, alls 250. Það er nokkru lægra en árin þrjú á undan. Árið 2009, í kjölfar hrunsins, fluttu fleiri frá landinu en til þess í fyrsta sinn síðan árið 2003, alls 4.835. Árið eftir voru brottfluttir umfram aðflutta 2.134 og 1.404 árið 2011. Alls hafa því 8.623 flust frá landinu umfram þá sem fluttu til þess á undanförnum fjórum árum. Þróunin á síðasta ársfjórðungi bendir til að dæmið sé að snúast við og gera mannfjöldaspár Hagstofunnar ráð fyrir að fleiri flytji til landsins en frá því á næstu árum.

Spáði fólksflótta

Af því tilefni er kannski vert að halda til haga að í ágúst 2009 ræddi Fréttablaðið við Stefán Ólafsson félagsfræðing og fékk hann til að spá um mögulegan fólksflótta frá Íslandi á næstu misserum. Stefán taldi að með hliðsjón af samdráttarárum á tíunda áratugnum, þegar um 4.600 manns fluttu úr landi umfram þá sem fluttust til þess, mætti reikna með að fólksflótti yrði um tvöfalt meiri nú en þá – það er á bilinu níu til tíu þúsund manns, sem eru um þrjú prósent af íbúafjöldanum.

Sannspár?

Það er því ljóst – gangi mannfjöldaspár Hagstofunnar eftir – að spá Stefáns Ólafssonar árið 2009 um fólksflótta reyndist býsna nærri lagi.

bergsteinn@frettabladid.is

HALLDÓR

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

ÚTSALA

Allt að 60% afslátur

Blomberg þvottavélar frá 79.990 - Allt að 20% afsl.

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

Ofnar, helluborð og háfar með allt að 60% afslætti

Saeco alsjálfvirkar kaffivélar frá 49.990

Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími 520 7900 • www.ef.is

Blátt áfram, forvarnaverkefni

FORVARNIR

Sigríður Björnsdóttir

framkvæmdastjóri Blátt áfram

Fyrsta stigs forvörn er langtímaáætlun! Við sjáum nú áhrif fræðslunnar níu árum síðar.

Það var einu sinni laxveiðimaður sem stóð úti í miðri á og var að veiða. Allt í einu kemur einstaklingur fljótandi niður ána og berst um í straumnum og hrópar á hjálp. Veiðimaðurinn hendir frá sér veiðistönginni, stekkur út í og nær að bjarga manninum á land. Maðurinn þakkar fyrir sig og fer. Veiðimaðurinn tekur stöngina sína og fer aftur út í ána að veiða. Eftir stutta stund kemur unglingur fljótandi niður ána og hrópar og kallar á hjálp. Veiðimaðurinn stekkur til, hendir frá sér veiðistönginni og hjálpar unglingnum að komast á land. Þetta heldur áfram að gerast reglulega og í hvert sinn hjálpar veiðimaðurinn manneskjunni á land. Loks fer veiðimaðurinn að hugsa með sér: „Hver vegna koma allir þessir einstaklingar fljótandi niður ána? Af hverju detta þeir í ána? Ég verð að komast að því hvað er að gerast þarna efst í ánni.“ Hann leggur frá sér veiðistöngina og gengur af stað.

➜ Fyrsta stigs forvörnin hefst efst í ánni þar sem fullorðnir vernda börn sem annars gætu dottið í ána. Að sjálfsögðu þurfum við á fólki að halda sem stendur með fram ánni og hjálpar þeim upp úr. Foreldra, kennara, sálfræðinga og félagsráðgjafa.

Fyrsta stigs forvarnir

Fyrsta stigs forvörnin hefst efst í ánni þar sem fullorðnir vernda börn sem annars gætu dottið í ána. Að sjálfsögðu þurfum við á fólki að halda sem stendur með fram ánni og hjálpar þeim upp úr. Foreldra, kennara, sálfræðinga og félagsráðgjafa. En við megum ekki gleyma að horfa til fyrsta stigs forvarna sem leið til að koma í veg fyrir að börnin falli í ána. Það er starf sem Blátt áfram hefur nú sinnt í níu ár.

Fyrsta stigs forvarnir: Fræðsla, stefna stofnana og félaga sem starfa með börnum og unglingum; reglur um vinnubrögð sem settar eru til að fyrirbyggja að kynferðisofbeldi geti átt sér stað.

Upplýsingar um fræðslu Blátt áfram fyrir fullorðna, börn og unglinga eru á vefsíðu félagsins, www.blattafram.is.

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*

„Okkar“

Í DAG

Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Oft á þessum tíma árs má heyra nöldur fólks yfir þeirri staðreynd að hinn heilagi fréttatími RÚV sé styttri eða sé sýndur á öðrum tíma en alla jafna. Nú í ár eru hins vegar þær raddir háværari sem harma það að hann sé þar sem hann er en ekki annars staðar. Já, það er of mikið af handbolta í sjónvarpinu. Og hvergi hægt að horfa á hann í ofanálag!

Nú er ég auðvitað ósanngjarn. Sá sem vill ekki sjá „fullorðna menn henda tuðru sín á milli í 60 mínútur“ og sá sem telur sig hafa rétt á að sjá „landslið allra landsmanna í sjónvarpinu“ er (oftast) ekki einn og sami nöldrarinn. En vandamál þeirra beggja er jafnauðleyst. Sá sem vanur er að horfa á fréttirnar sínar klukkan 19, getur lesið myndasögu sér til skemmtunar uns hann bíður eftir að handboltaleikurinn klárast. Sá sem vill horfa á HM í handbolta þegar það er sýnt á læstri stöð getur einfaldlega borgað fyrir það.

Sígilt vandamál leyst

Ég sé ekki betur en að einkamarkaðurinn hafi einmitt leyst sígilt vandamál í tengslum við stórmót í íþróttum. Allir sem sem hata íþróttir fá að horfa á fréttirnar sínar í friði. Þeir sem vilja horfa á íþróttir fá hins vegar miklu, miklu betri þjónustu en þeir hefðu annars fengið. Einkastöð sem getur helgað heila rás íþróttamóti nýtir sér það auðvitað. Það eru sýndir fleiri leikir og þeir oftar endursýndir. Í sjónvarpssófasettinu geta menn svo spjallað um hægriskyttustöðuna hjá Dönum uns málningin þornar.

Sumir vilja meina að þeir hafi í raun þegar borgað fyrir að horfa á leikina því að ríkið styrki HSÍ um einhverja fjármuni. Ég hef reyndar ekki heildarframlög ríkisins til HSÍ á hreinu en skv. skýrslu af ársþingi HSÍ 2009 voru þau 50 milljónir árið áður. Menn verða að dæma sjálfir hvort það sé mikið eða lítið. En ég hugsa nú að félagslið leikmannanna eigi nú stærstan (fjárhagslegan) heiður af því að halda þeim í formi.

Nú er ég ekki mesti áhugamaður um að ríkið styðji allt. En ef það að ríkið styður hluti eigi sjálfkrafa að þýða að þeir hlutir eigi að vera ókeypis til afnota fyrir almenning þá þyrfti ríkið einfaldlega að styrkja hlutina enn þá meira. Peningarnir þurfa að koma einhvers staðar frá.

Bjór fyrir tannlækninn

Það að einhver, til dæmis ríkið, borgi fyrir eitthvað þýðir ekki að hann eigi að fá eitthvað annað gefins. Ef ég borga bjór fyrir tannlækninn minn á djamminu þá þýðir það ekki að ég geti krafist holufyllingar næst þegar ég hitti hann. Ekki nema að það hafi verið díllinn til að byrja með. Ef ríkið vill sýna hluti í opinni dagskrá þá má það borga fyrir það. Ríkið (RÚV) vildi það ekki. Þess vegna eru leikirnir ekki sýndir á RÚV.

Ég sé einungis ein rök fyrir því að betra væri ef svona viðburðir

> Ég sé ekki betur en að einkamarkaðurinn hafi einmitt leyst sígilt vandamál í tengslum við stórmót í íþróttum. Allir sem hata íþróttir fá að horfa á fréttirnar sínar í friði. Þeir sem vilja horfa á íþróttir fá hins vegar miklu, miklu betri þjónustu en þeir hefðu annars fengið.

væru alltaf sýndir í opinni dagskrá. Börn ráða ekki útgjöldum heimilisins.

Þau hafa því ekki úrslitaáhrif á það hvort einhver áskrift er keypt eða ekki. Svo horfa sum börn á eitthvað og önnur ekki og það getur verið leiðinlegt. Þetta getur verið vandamál en ég held að það sé ekki af þeirri stærðargráðu að það réttlæti lögbundin uppkaup á sjónvarpsefni.

Við eigum ekki strákana okkar og eða stelpurnar okkar og getum ekki krafist þess að fá að sjá þetta fólk vinna vinnuna sína. Sama hvað mér þykir vænt um árangur íslenskra landsliða þá á ég ekki í mikið honum.

Foreldrar tala oft um börn sem „sín“. En það er augljós munur á því að segja „fartölvan mín“ eða „dóttir mín“. Einungis fyrri merkingin táknar eignarrétt. Sú seinni lýsir venslum, samsömun eða umhyggju.

Strákarnir „okkar“ eru nefnilega aðeins „okkar“ í þessum síðarnefnda skilningi.

Ungt fólk og neteinelti

EINELTI

Hekla Liv Maríasdóttir
fyrir hönd ungmennaráðs Samfés

Landsmót Samfés, samtaka félagsmiðstöðva á Íslandi, fór fram þetta árið á Ísafirði fyrr í haust. Þar komu unglingar saman úr flestum félagsmiðstöðvum á landinu og fengu fræðslu og skemmtu sér stórkostlega. Landsmótið fór vel fram og tóku Ísfirðingar sérstaklega vel á móti unga fólkinu. Einn liður í dagskránni var Landsþing ungs fólks sem við meðlimir Ungmennaráðs Samfés stýrðum undir handleiðslu leiðbeinenda okkar. Landsþingið er frábær vettvangur fyrir okkur unga fólkið til að koma saman og ræða um málefni er snúa að okkur. Þar skiptum við þátttakendum Landsþingsins í umræðuhópa og ræddum mörg málefni sem snerta ungt fólk á Íslandi. Meðal umræðuefnanna var neteinelti og samskipti ungs fólks á internetinu. Unglingarnir sem tóku þátt í umræðuhópunum voru með sterkar skoðanir á þessum málaflokki og viljum við í ungmennaráðinu koma skoðunum ungs fólks á framfæri.

Ekki dagbók

Umræðurnar snerust mest um samskiptavefinn Facebook og spurningasíðuna Formspring. Unglingunum fannst mikilvægt að jafnaldrar þeirra veltu fyrir sér hvernig þeir nota þessa miðla. Fannst þeim algengt að unglingar segðu of mikið um sjálfa sig á þessum síðum og gæfu of miklar persónulegar upplýsingar. Einnig fannst þeim vinafjöldi sumra einstaklinga fara yfir strikið og að það væri mikilvægt að

> ➜ **Var það mat unglinganna að fólk ætti ekki að nota Facebook sem dagbók …**

spyrja sig reglulega hvaða „vini“ maður vildi hafa inn á þessum síðum. Var það mat unglinganna að fólk ætti ekki að nota Facebook sem dagbók og ætti að hætta að setja óviðeigandi myndir þarna inn.

Það kom skýrt fram í umræðunum að unga fólkið telur að margir hugsi oft ekki áður en þeir deila einhverju á netinu. Telja þeir mikilvægt að allir átti sig á því að það sem fer á netið er oft ekki hægt að taka burt. Undanfarin ár hafa komið upp ljót eineltismál á netinu sem unga fólkið á Landsþinginu hafði miklar áhyggjur af. Þar er verið að spyrja einstaklingana nafnlaust ljótra spurninga og oft verður til ljótt grín sem særir viðkvæmar sálir. Einnig hafa þau áhyggjur af myndbirtingum sem einhver hefur deilt og þær er ekki hægt að taka af netinu.

Unglingar á Landsþinginu telja afleiðingar neteineltis geta verið miklar og alvarlegar. Einstaklingar sem hafa orðið fyrir neteinelti geta tekið það mikið inn á sig og í kjölfarið þurft að glíma við kvíða og jafnvel þunglyndi. Ungmennin voru öll sammála um að það vanti fræðslu um neteinelti og afleiðingar þess. Hvetjum við menntastofnanir og fagaðila að bregðast við eins fljótt og hægt er.

ÚTSALA
20-40% AFSLÁTTUR
FASTUS
FASTUS_E_03.01.13
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is • Verslun opin mán-fös 8.30 -17.00

40%

afsláttur af umgjörðum í dag föstudag

greiðsludreifing í boði

facebook.com/linsan.is

LINSAN
Aðalstræti 9 • 551 5055

Til jafnaðar- og félagshyggjufólks

STJÓRNMÁL

Guðbjartur Hannesson
velferðarráðherra

Þegar Göran Persson heimsótti Ísland rétt eftir hrunið í árslok 2008 sagði hann okkur að sú ríkisstjórn sem gripi til nauðsynlegra aðgerða til að rétta efnahagslífið við yrði ein sú óvinsælasta í sögunni. Uppskeran og dómur sögunnar kæmi síðar.

Verum stolt

Og hvað þurfum við jafnaðarmenn að gera núna þegar kosningar eru fram undan? Ég vil byrja á því að segja að við þurfum ekki að breiða yfir nafn og númer og reisa nýtt flagg með nýjum flokki.

Við þurfum umfram allt að leita inn í kjarna jafnaðarstefnunnar, horfa til langrar sögu þeirrar stoltu alþjóðlegu hreyfingar sem við tilheyrum og vera trú okkar grunngildum því þar eru svörin við verkefnum dagsins. Þegar við lítum yfir kjörtímabilið eigum við að vera stolt af árangrinum – en líka raunsæ gagnvart þeim verkefnum sem eru fram undan.

Jafnaðarstefnan hefur nefnilega það leiðarljós sem samfélagið þarf. Við erum hluti Norðurlandanna og horfum til þeirra samfélaga sem félagar okkar í jafnaðarmannahreyfingunni hafa byggt upp. Þau eru ekki aðeins velferðarríki heldur eru þau líka talin einhver samkeppnishæfustu samfélög í heimi. Kjarninn er hin tvíþætta áhersla jafnaðarmanna á jöfnuð, velferð og lífsgæði annars vegar og verðmætasköpun byggða á öflugu atvinnulífi, athafnafrelsi og alþjóðaviðskiptum hins vegar.

Forgangsverkefnið

Forgangsverkefni stjórnvalda á næstu árum er að skapa aðstæður til að efla verulega fjárfestingu í atvinnulífinu og verðmætasköpun svo við sem þjóð getum greitt niður erlendar skuldir þjóðarbúsins. Aðeins þannig tryggjum við bætt lífskjör og hefjum endurreisn velferðarkerfisins. Á sama tíma þurfum við að jafnframt að sýna aðhald og ábyrgð í ríkisrekstri. Það er mikilvægur þáttur þess að geta losað um fjármagnshöftin.

Metnaðarfull atvinnustefna okkar jafnaðarmanna birtir skýra sérstöðu okkar. Við lofum ekki stórum ríkisreknum töfralausnum eða verjum rótgróna sérhagsmuni. Við gagnrýnum það sem vandamál að hér hefur arður í atvinnulífinu einkum orðið til í skjóli útdeildrar aðstöðu eða einkaleyfa til að nýta sameiginlegar auðlindir.

Okkar sýn

Sýn okkar er um atvinnulíf sem stenst alþjóðlega samkeppni og blómstrar í opnu hagkerfi. Þess vegna viljum við skapa heilbrigt rekstrarumhverfi og stoðkerfi þar sem áherslan er ekki á pólitískar úthlutanir heldur samkeppni góðra viðskiptahugmynda. Við munum nefnilega að markaðurinn er þarfur þjónn en afleitur herra.

Þessa atvinnustefnu okkar munum við stolt geta borið fram í vor og staðið við hana. Við höfum kjark til að ræða stöðu krónunnar og aðild Íslands að Evrópusambandinu. Aðrir verða að svara áleitnum spurningum um hvernig framtíð þeir sjá fyrir íslenskt atvinnulíf og heimili í hávaxtaumhverfi haftakrónu eftir að hafa útilokað upptöku nýs gjaldmiðils.

Við sem erum í forystusveit hreyfingar okkar megum ekki gleyma því, þegar við lítum stolt yfir árangur síðustu ára, að þetta hefði aldrei tekist án þrautseigju og staðfestu þjóðarinnar og ykkar félaganna sem mynda Samfylkinguna.

Við þingmenn erum vanir því að sitja undir ágjöf af ýmsu tagi en ég hef oft verið bæði undrandi og þakklátur fyrir þann trúnað og þá samstöðu sem þið hafið sýnt og þannig skilað hreyfingu okkar heilli í gegnum þetta verkefni þrátt fyrir mjög harðan andróður. Hjá ykkur liggur líka lykillinn að því að við getum haldið verkinu áfram.

➜ Sýn okkar er um atvinnulíf sem stenst alþjóðlega samkeppni og blómstrar í opnu hagkerfi.

Svar til innanríkisráðherra frá Stígamótum

KYNFERÐISBROT

Guðrún Jónsdóttir
talskona Stígamóta

Ég vil þakka fyrir svar innanríkisráðherra við áskoruninni sem ég sendi honum í gegnum Fréttablaðið í síðustu viku. Það er vissulega rétt hjá ráðherra að ýmislegt hafi verið gert sem snertir kynferðisbrot í hans ráðherratíð, því hef ég aldrei mótmælt. Halla Gunnarsdóttir, aðstoðarkona hans, hefur beitt sér af alefli til þess að auka vitund og skilning á kynferðisofbeldi og gert hefur verið mikið átak til þess að auka fræðslu fyrir börn í skólum. Það er hið besta mál og sjálfsagt að þakka fyrir það.

Það þarf bara að gera svo margt og okkur Stígamótakonum finnst við hafa beðið alltof lengi eftir róttækum aðgerðum í nauðgunarmálum. Þess vegna finnst okkur mikilvægt að brýna ráðherrann til góðra verka á meðan hann hefur völdin, við vitum ekki hversu lengi það verður. Ég hef heldur ekki bent á töfralausnir, það hvarflar ekki að mér að þær séu til. Ég þekki vel hugmyndir prófessors Liz Kelly, vinkonu minnar, en hef meiri metnað fyrir hönd okkar fólks en svo að nægilegt sé að taka vel á móti því. Mér finnst það svo sjálfsögð krafa að það taki því varla að nefna það.

Rannsóknir á nauðgunarmálum eru alveg ljómandi, en það eru þegar til gífurlega umfangsmiklar rannsóknir í nágrannalöndunum sem varpa ljósi á þær rannsóknarspurningar sem ráðherra nefnir í svari sínu. Má þar nefna Evrópurannsóknir prófessors Liz Kelly og Lindu Reagan undir yfirskriftinni „Nauðgun, hið gleymda málefni“ og framhaldsrannsókn undir heitinu „Nauðgun, enn hið gleymda málefni“. Stígamót tóku þátt í rannsókninni á sínum tíma fyrir Íslands hönd og í ljós kom að æ færri kærð mál leiða til dóma.

Bíðum enn

Það er líka nauðsynlegt að nefna umfangsmiklar rannsóknir þeirra Christians og Evu Diesen sem stýrðu rannsókn á meðferð 10.000 kynferðisbrotamála í Svíþjóð fyrir nokkrum árum. Stígamót buðu Evu Diesen til Íslands árið 2010 til þess að lýsa sínum niðurstöðum, en ég er hrædd um að fáir starfsmenn réttarkerfisins hafi þegið boð um að hlusta á hana. Eva lagði áherslu á að bæta þyrfti rannsókn mála á öllum stigum. Með fullri virðingu fyrir rannsóknum tel ég að það sé óþarfi að bíða eftir séríslenskum niðurstöðum til þess að gera það sem hægt er svo meðferð nauðgunarmála verði sem vönduðust. Þess vegna stakk ég upp á að skoðaðir yrðu möguleikar á að koma á laggirnar embætti sérstaks saksóknara og sérstaks dómstóls í málaflokknum. Spænsk stjórnvöld fullyrða að slíkt fyrirkomulag hafi bætt meðferð þar í landi og líta má til fleiri staða. Ýmislegt fleira mætti gera. Tími aðgerða er upprunninn.

Það hefur verið eitt af brýnum sameiginlegum baráttumálum allrar kvennahreyfingarinnar á Íslandi að vændi yrði skilgreint sem ofbeldi og þeir sem því beita sættu ábyrgð. Þegar sá skilningur náði inn í íslenska löggjöf fögnuðum við innilega. Umheimurinn dáist líka að Íslandi fyrir að hafa haft pólitískan dug til þess að loka klámbúllum á Íslandi. En lögin eru ekki pappírsins virði ef þau eru ekki virt og ef þeim er ekki beitt. Við bíðum enn, Ögmundur.

➜ En lögin eru ekki pappírsins virði ef þau eru ekki virt og ef þeim er ekki beitt.

Afnemum verðtrygginguna

FJÁRMÁL

Magnús B. Jóhannesson
rekstrarhagfræðingur, gefur kost á sér í 3ja sæti prófkjörs Sjálfstæðisflokksins í Suðurkjördæmi

Verðtryggingin er ósanngjörn í lánasamningi tveggja aðila þar sem annar aðilinn er látinn bera alla ábyrgðina á þróun verðbólgunnar. Þetta er óréttlátt og verður að leiðrétta.

Þegar verðtryggingin var sett á árið 1979 var hún m.a. sett á til að vernda fjármagnseigendur og heimili landsins gegn óðaverðbólgu. Þá voru lántakendur að hagnast á kostnað fjármagnseigenda því vextir voru ekki frjálsir og í óðaverðbólgu urðu vextir neikvæðir um lengri tíma, lántakendum í hag.

Árið 1983 var verðtrygging launa afnumin. Með þessu var gerð meiriháttar breyting á kerfinu til hins verra. Rökin sem ég hef heyrt frá hagfræðingum eru að launþegar geti sótt leiðréttingu launa til atvinnurekenda í kjarasamningum. Þessi skýring þýðir að á gildistíma kjarasamninga mun kaupmáttur launa síga í samhengi við verðbólgu sem leiðrétta verður á nokkurra ára fresti. Breytingin var því launþegum og heimilum landsins í óhag. Umhverfið á Íslandi er gjörbreytt frá því sem áður var þegar verðbólgudraugurinn svokallaði réð ríkjum. Seðlabanka Íslands hefur verið falið með lögum að halda verðbólgu niðri og hefur til þess ákveðin tæki. Meiri vitneskja ríkir um orsök verðbólgunnar. Þriðja atriðið er frelsi vaxta. Vöxtum var handstýrt af yfirvöldum hér áður fyrr sem gerði það að verkum að þeir aðlöguðust ekki nógu hratt að þeim breytingum sem áttu sér stað í efnahagskerfinu.

Á ferð minni um Suðurkjördæmi hef ég hitt fyrir menn sem hafa ekki trú á að afnám verðtryggingar sé mögulegt með þeim rökum að fjármagnseigendur vilji fá sitt til baka og afnám verðtryggingarinnar muni valda skorti á lánsfé. Svarið felst í vöxtunum. Tilgangur vaxta er að tryggja að sá sem lánar fjármagn fái jafnvirði þeirrar upphæðar til baka að lánstíma loknum. En þá þurfa vextir að vera hærri segir annar. Vextir á óverðtryggðum lánum munu taka mið af væntri verðbólgu og líklega verða hærri að nafninu til. Hins vegar verður að hafa í huga að þó að verðtryggð lán beri lægri nafnvexti þá bætast verðbætur við. Niðurstaðan er því að verðtryggt húsnæðislán sem ber 4% nafnvexti í 6% verðbólgu greiðir í raun um 10% álag.

Hvað kostar réttlætið?

Hækkun stýrivaxta Seðlabanka Íslands, til að slá á verðbólgu, hækkar breytilega vexti óverðtryggðra lána sem hækkar greiðslubyrði. Þetta er rétt, en athuga verður að stýrivextir hafa hækkað vegna hærri verðbólgu sem hækkar verðbætur verðtryggðra lána, þannig að lántakendur verðtryggðra lána eru ekki betur staddir. Ég bendi einnig á að ein af stærri lánastofnunum landsins hefur verið að bjóða fólki með óverðtryggð lán leið til lausnar á þessu vandmáli sem þeir kalla „Skjól fyrir sveiflum í greiðslubyrði“.

Sumir vilja ekki fækka valkostum lántakenda. Ég er hins vegar hræddur um að ekki sé tryggt að núverandi frelsi og lánsframboð standi lántakendum til boða til framtíðar. Þegar ég tók mitt fyrsta húsnæðislán þá var einmitt sú staða uppi. Síðast en ekki síst hafa menn bent á að betra væri að fara skemmri leið og draga úr áhrifum verðtryggingar því afnám ógni stöðugleikanum og kosti of mikið. Í því sambandi langar mig að benda á að óréttlætið verður ekki leiðrétt með þeim aðferðum. Þar að auki spyr ég á móti, hvað kostar réttlætið? Öllum mannanna verkum er hægt að breyta. Það sem sett var á er hægt að taka af.

Hvað eru aðrir að gera?

Í þessu samhengi er vert að skoða hvað nágrannalönd okkar eru að gera í þessum málum. Þegar ég bjó í Danmörku tók ég húsnæðislán þar úti. Mér stóð ekki til boða að taka verðtryggt lán heldur var einungis um óverðtryggt lán að ræða með breytilegum vöxtum. Við nánari skoðun þá býður ekkert nágrannalanda okkar verðtryggð húsnæðislán. Við afnám verðtryggingarinnar vinnst mikilvægt atriði sem felst í að hagsmunir fjármagnseigenda og húsnæðiseigenda eru samræmdir. Afar mikilvægt er að stilla upp kerfi þar sem hagsmunum beggja aðila er beint gegn verðbólgunni, hinum raunverulega óvini.

Fréttir hafa borist af því að lánveitingar Íbúðalánasjóðs hafi minnkað umtalsvert og skýringin sé sú að fólk taki ekki lengur verðtryggð lán. Leiðréttingin er því að eiga sér stað nú þegar á hinum frjálsa markaði. Ég hef hins vegar áhyggjur af því að einungis þeir sem hafa getu til þess að skipta úr verðtryggðum lánum yfir í óverðtryggð séu nú þegar búnir að gera það og þeir hinir sem ekki geta þess kost séu fastir í óréttlætinu.

Þessu til viðbótar má nefna að nýlega hafa fréttir borist af aðilum sem ætli að höfða mál til að fá úr því skorið hvort verðtryggingin sé lögleg. Er ekki kominn tími til að afnema verðtrygginguna til að skapa ríkissjóði ekki umtalsverðar skaðabætur ef slík mál ynnust?

Verðtrygging húsnæðislána er óréttlát og óþörf í nútímasamfélagi. Hlutverk stjórnmálamanna er að finna lausnir og leiðrétta óréttlætið. Ekki má skorast undan ábyrgð á að finna lausn á erfiðustu en jafnframt brýnustu málum sem brenna á landsmönnum.

➜ Verðtrygging húsnæðislána er óréttlát og óþörf í nútímasamfélagi.

RISA-
ÚTSALA
ELLINGSEN
20-70%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
NEMA FERÐATÆKJUM
PIPAR\TBWA • SÍA • 130077
COLUMBIA
NORTHBEND
HERRA- OG DÖMUSKÓR
14.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 22.990 KR.
COLUMBIA
ANTI PEAK HERRASKÓR
14.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 24.990 KR.
RISA-
SKÓMARKAÐUR
VIKING WOODPECKER
VATNSHELDIR
BARNAGÖNGUSKÓR
10.900 KR.
VERÐ ÁÐUR 14.990 KR.
COLUMBIA
SKYWAY DÖMUSKÓR
14.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 28.990 KR.
DIDRIKSONS
STELLA PARKA ÚLPA
24.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 39.990 KR.
30-50%
AFSLÁTTUR AF
SCOTT VÖRUM
SOREL YOOT PAC
BARNAKULDASKÓR
14.392 KR.
COLUMBIA ROPE TOW
BARNASKÓR
10.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 13.990 KR.
MOUNTAIN HARDWEAR
DOWNTOWN ÚLPA
34.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 69.990 KR.
DIDRIKSONS
VONZO PEYSA
3.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 5.990 KR.
ALLAR
VÖRUR FRÁ
DEVOLD
MEÐ 20%
AFSLÆTTI
CRESTO ÚLPA
Einnig til í svörtu.
9.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.
SKOGSTAD MIKKA
BARNAÚLPA
13.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.
30%
AFSLÁTTUR
AF GRILL
AUKAHLUTUM
ELLINGSEN
GASGRILL, 4 BRENNARAR
YFIRBREIÐSLA FYLGIR
80.000 KR.
VERÐ ÁÐUR 109.990 KR.
20-50%
AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM VEIÐI-
VÖRUM
20-50%
AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM SKOTVEIÐI-
VÖRUM
Leitaðu ráða hjá okkur. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.
REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.–föstud. 8–18 • laugard. 10–16 • ellingsen.is
Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

Misnotkun SORPU og nýja árið

SORPHIRÐA

Ólafur Karl Eyjólfsson
héraðsdómslögmaður

Sorpa byggðarsamlag, fékk snemmbúna jólagjöf þann 21. des. sl. þegar Samkeppniseftirlitið ákvarðaði fyrirtækinu 45 milljón króna sekt fyrir að misnota markaðsráðandi stöðu sína. Misnotkun Sorpu bs. fólst í notkun á ólögmætu afsláttarfyrirkomulagi sem veitti eigendum Sorpu bs., sem eru sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu auk Sorpstöð Suðurlands bs., óeðlilega háa afslætti. Var það mat Samkeppniseftirlitsins að afsláttarfyrirkomulagið hefði skaðleg áhrif á samkeppni á sorphirðumarkaði.

Afleiðingar afsláttarfyrirkomulagsins voru þó ekki einungis skaðlegar fyrir samkeppni því þær höfðu einnig þær afleiðingar í för með sér að öðrum viðskiptavinum var gert að greiða hærri urðunargjöld en nam þeim kostnaði sem til féll við meðhöndlunina á úrganginum, en samkvæmt lögum er óheimilt að innheimta hærra gjald en nemur kostnaði við meðhöndlun á úrgangi. Var þannig hinum almenna viðskiptavin Sorpu bs. gert að greiða fyrir þann afslátt sem rann til eigenda og sérkjaravina Sorpu bs.

Hlunnfarnir

Í ákvörðun Samkeppniseftirlitsins kemur fram að stærstu viðskiptavinir Sorpu bs. voru í raun hlunnfarnir þar sem þeir nutu ekki réttmætra kjara á grundvelli umfangs viðskipta sinna og var gert að greiða hærra gjald en rétt og heimilt var. Athyglisvert er að sjá í ákvörðun Samkeppniseftirlitsins, að fram kemur að Sorpu bs. var kynnt frumniðurstaða í rannsókninni í apríl 2011, þar sem sagði að Sorpa bs. væri að öllum líkindum að brjóta samkeppnisreglur með afsláttarfyrirkomulagi sínu. Þrátt fyrir þessa aðvörun hélt Sorpa bs. áfram að veita hina ólögmætu afslætti allt fram á úrskurðardag.

Eftir á að hyggja er ljóst að þeim er stýra Sorpu bs. hefði verið nær að taka mark á aðvörun Samkeppniseftirlitsins enda hefði sektin eflaust verið lægri. Þá verður að segja að það er alltaf dapurlegt að sjá þegar fyrirtæki virða að vettugi frumniðurstöðu Samkeppniseftirlitsins og verður að teljast þeim sem stýra Sorpu bs. og bera ábyrgð á rekstri hennar til vansa. Ekki er gott að átta sig á því hvað fólst í forhertri afstöðu Sorpu bs. og hvers vegna ekki var tekið mark á áliti Samkeppniseftirlitsins. Mögulega hefur sú staðreynd spilað inn í að þeir sem græddu mest á hinu ólögmæta afsláttarfyrirkomulagi eru með fulltrúa sína í stjórn Sorpu bs., en hver veit?

Skaðabótaskylda

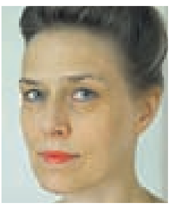
Sorpa bs. er byggðarsamlag sem hefur það lögbundna hlutverk að meðhöndla úrgang og má við þá meðhöndlun einungis taka það gjald fyrir sem samsvarar kostnaðinum við meðhöndlunina. Á þeim grundvelli á gjaldtaka félagsins að duga fyrir þeim kostnaði sem fellur til við rekstur félagsins. Verður því að ætla að nú þegar Sorpu bs. er gert að greiða 45 milljón króna sekt, verður að hækka gjaldskrána sem nemur þeim kostnaði og innheimta af viðskiptavinum Sorpu bs. Má þannig gera ráð fyrir að viðskiptavinum Sorpu bs. sem var áður gert með ólögmætum hætti að greiða of há urðunargjöld, verður nú áfram gert að greiða of há urðunargjöld vegna sektarinnar. Á sama hátt virðist sem sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu og Sorpstöð Suðurlands bs. sem nutu afrakstursins af hinu ólögmæta afsláttarkerfi þurfa ekki að greiða til baka illa fengið fé sem af hlaust og virðist því sem refsingin nái ekki tilgangi sínum.

Í ljósi niðurstöðu Samkeppniseftirlitsins má leiða líkur að því að hið ólögmæta afsláttarfyrirkomulag Sorpu bs. kunni að leiða til skaðabótaskyldu og ekki ólíklegt að stærri viðskiptavinir félagsins kunni nú að hugsa sér til hreyfings og leiti réttar síns fyrir að hafa verið gert með ólögmætum hætti að ofgreiða urðunargjöld. Í ljósi þess að hið ólögmæta afsláttarfyrirkomulag Sorpu bs. viðgekkst á fimm ára tímabili, má gera ráð fyrir að þær upphæðir sem hér um ræðir kunni að nema tugum eða jafnvel hundruðum milljóna og skyldi engan undra ef endurgreiðslukröfum og skaðabótamálum kynni að rigna yfir Sorpu bs. á nýju ári.

➜ Ekki er gott að átta sig á því hvað fólst í forhertri afstöðu Sorpu bs. og hvers vegna ekki var tekið mark á áliti Samkeppniseftirlitsins.

Verslunarfrelsi?

VIÐSKIPTI



Ragnheiður Hrafnkelsdóttir
myndlistarmaður og verslunarmaður

Í hverfisbúðinni minni Kjötborg sveif andi jólanna yfir vötnum á Þorláksmessu þar sem boðið var upp á piparkökur og jólaglögg undir dillandi dragspili. Eins og komið hefur fram í verðlaunaðri heimildarmynd um Kjötborgarbræður hafa þeir ekki eingöngu sinnt verslunarstörfum á Ásvallagötunni heldur jafnframt verið hjálparhellur og félagsmiðstöð hverfisins. Þrátt fyrir þakklæti margra Vesturbæinga er staðreyndin sú að einungis þrautseigja og þrjóska þeirra bræðra hefur haldið þjónustunni gangandi, því aðstæður til að halda úti minni hverfisverslunum eru orðnar vægast sagt strembnar enda örfáar eftir. Það finnst mörgum miður því þó að slíkar verslanir bjóði ef til vill upp á takmarkaðra vöruúrval en stórmarkaðirnir skapa þær skemmtilegan bæjarbrag og eru til mikilla þæginda þegar eitt og annað vantar í dagsins önn eða þegar stórmarkaðsletin grípur mann, en sú leti verður oft ágengari fyrir bíllausa.

Skekkt samkeppnisstaða

Stærstur vandi kaupmanna sem reka minni verslanir felst í því að þeir njóta mun óhagstæðari kjara hjá birgjum og getur sá mismunur orðið allt að 40%-50% á innkaupsverði miðað við þau kjör sem stórmörkuðum bjóðast. Forráðamenn stóru matvörumarkaðanna geta stillt birgjum upp við vegg og hótað að sniðganga þá ef þeir verða ekki við ýtrustu kröfum um „magnafslátt“, sem þýðir með öðrum orðum að minni aðilar þurfa að borga það sem upp á vantar. Litlu verslanirnar eru þannig knúnar til þess að hafa mun hærra útsöluverð jafnvel þó að álagning væri sú sama. Því er augljóst að hverfisbúðirnar búa við mjög skekkta samkeppnisstöðu þar sem stærri aðilar fá „frelsi“ til að þjarma vægðarlaust að þeim minni. Ef á annað borð er vilji til að viðhalda minni hverfisverslunum verður að skapa þeim lífvænlegan ramma.

Ofurþensla

Eins og kemur fram að ofan er ég Vesturbæingur svo það er tiltölulega stutt fyrir mig að keyra út á Fiskislóð, þar sem ég hef frelsi til þess að velja milli þriggja matvörumarkaðsrisa. En skyldi ofurþensla stórmarkaða með tilheyrandi verðstríði ekki eiga einhver takmörk líka? Það læðist að mér óþægilegur grunur um að einn góðan veðurdag muni koma til gjaldþrots og tilheyrandi skuldaniðurfellinga hjá einhverju af eignarhaldsfélögum þessara stórverslana. Ekki kæmi heldur á óvart ef viðkomandi „eigendur“ myndu í fyllingu tímans nýta sér frelsi sitt til að stofna ný eignarhaldsfélög með nýjum kennitölum, en fregnir af slíkum gjörningum eru orðnar hluti af hversdagsveruleika Íslendinga. Að fenginni reynslu munu skattgreiðendur á endanum standa uppi með auknar byrðar. Þegar þar að kemur munu líklega enn fleiri hverfisverslanir vera horfnar en ósennilegt að eigendum þeirra bjóðist sömu gjaldþrotakjör og hinum stóru.

➜ Ef á annað borð er vilji til að viðhalda minni hverfisverslunum verður að skapa þeim lífvænlegan ramma.

2 HD

FJÖLSKYLDUKVÖLD
Á FÖSTUDÖGUM

NÝ AMERICAN IDOL ÞÁTTARÖÐ BYRJAR
OG AF ÞVÍ TILEFNI ER OPIN DAGSKRÁ Í ALLT KVÖLD

THE SIMPSONS 19.20
TÝNDA KYNSLÓÐIN 19.45
MASTERCHEF ÍSLAND 20.10
NÝTT AMERICAN IDOL 20.55

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

HM VEISLA FYRIR N1 KORTHAFA

10 KR. AFSLÁTTUR AF ELDSNEYTI Í DAG!

N1 er aðalstyrktaraðili N1 deildarinnar. Með þessum mikla stuðningi tökum við og viðskiptavinir okkar virkan þátt í skapa öflugra grasrótarstarf, faglegri umgjörð og kraftmeiri keppni um allt land. Þannig verða stjörnurnar til!

Í tilefni af HM á Spáni bjóðum við N1 korthöfum 10 kr. afslátt af eldsneytislítranum í dag, föstudag.* Þessu til viðbótar safna korthafar okkar jafn mörgum punktum og venjulega en einn N1 punktur jafngildir einni krónu í öllum viðskiptum við N1.

N1 DEILDIN

Stjörnurnar verða til í N1 deildinni

Við sýnum HM leikina á völdum þjónustustöðvum. Sjá nánar á n1.is

* Athugið að hefðbundin afsláttarkjör bætast ekki ofan á sértilboð dagsins.

FÍTON / SÍA

WWW.N1.IS

N1 Meira í leiðinni

MERKISATBURÐIR

1896 Röntgenmyndavélin er frumsýnd af H.L. Smith.

1919 Friðarviðræður hefjast í Versölum að fyrri heimstyrjöldinni lokinni.

1943 Fyrsta uppreisnin gegn nasistum í gettóinu í Varsjá á sér stað.

1944 Sovéski herinn nær tökum á borginni Leníngrad og þar með lýkur þriggja ára hersetu nasista í borginni.

1967 Albert DeSalvo, þekktur sem Kyrkjarinn frá Boston, er fundinn sekur og dæmdur í lífstíðarfangelsi.

1997 Hinn norski Boerge Ousland fer einn og óstuddur yfir Suðurheimskautið, fyrstur manna.

2003 Fjórir láta lífið í skógareldi í nágrenni höfuðborgar Ástralíu. Fimm hundruð heimili urðu eldinum að bráð.

2005 Flugvél að gerðinni Airbus A380, stærsta farþegaflugvél heims, er frumsýnd við athöfn í Toulouse í Frakklandi.

2007 Fjórtán láta lífið þegar mikið stormviðri gengur yfir Bretland. Stormurinn var sá öflugasti í landinu í sautján ár.

FYRST Í SÝNINGARÖÐ Kristín Helga Káradóttir, meistaranemi í myndlist við LHÍ, opnar sýninguna ON í Kubbnum. Sýningin er sú fyrsta í sýningaröðinni Kveikjuþræðir.

Skoðar samskipti og orðlausa tjáningu

Kristín Helga Káradóttir opnar sýninguna ON í Kubbnum í dag. Sýningin er sú fyrsta í sýningaröð meistaranema við Listaháskóla Íslands sem ber titilinn Kveikjuþræðir.

Sýning Kristínar Helgu Káradóttur, meistaranema við myndlistardeild Listaháskóla Íslands, verður opnuð í Kubbnum í dag. Sýningin ber titilinn ON og er sú fyrsta í sýningaröð meistaranema við myndlistardeild LHÍ. Sýningaröðin ber yfirskriftina Kveikjuþræðir.

Á sýningunni vinnur Kristín Helga með framvindu þess að vera og gera og fléttar hún saman þætti eins og tilvist, þögn, leik og nánd. Hún virkjaði einnig vini sína sem og aðra listamenn til þátttöku í sýningunni. Að sögn Kristínar Helgu mun sýningin þróast og taka breytingum í gegnum sýningartímann.

„Ég lít á sýninguna sem ferli, tilraunaferli mætti segja, þar sem ég fæst við tjáningu og samskipti og þá helst orðlausa tjáningu. Ég skoða líka hvernig við tjáum okkur í texta og ég bað vinkonur mínar um að skrifa mér texta um tilveru þeirra og þannig tek ég þátt í tilveru annarra. Sumar hafa sent mér orðalista, aðrar nokkurs konar ljóð og sumar dagbókarfærslu eða bréf. Ég er rétt að byrja að safna þessum textum og þeir munu bætast við sýninguna hægt og rólega á meðan hún stendur yfir,“ útskýrir Kristín Helga.

Líkt og áður hefur komið fram er sýningin sú fyrsta í sýningaröð meistaranema við myndlistardeild LHÍ. Meistaranámið var sett á laggirnar í haust og það eru því fyrstu meistaranemar skólans í myndlist sem sýna verk sín á sýningunum. Alls verða sýningarnar átta talsins og stendur hver þeirra yfir í viku.

Aðspurð segir Kristín Helga meistaranámið gríðarlega spennandi og krefjandi. „Námið fer mikið fram á ensku því við fáum bæði erlenda gestakennara og svo eru erlendir nemendur í hópnum. Þessi hópur er mjög fjölbreyttur og nemendurnir koma úr öllum áttum og eru með mjög ólíkan bakgrunn. Sjálf er ég með bakgrunn í hjúkrun.“

Sýning Kristínar Helgu stendur yfir til 25. janúar og er opin milli 10 og 16 alla daga. Kubburinn er á Laugarnesvegi 91. - sara@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 18. JANÚAR 2000

Degi Martins Luthers King fagnað

Á þessum degi árið 2000 var í fyrsta sinn haldið upp á frídag Martins Luthers King yngri í öllum fimmtíu ríkjum Bandaríkjanna. Dagurinn er haldinn hátíðlegur þriðja mánudag janúarmánaðar á ári hverju, en afmælisdagur Kings er 15. janúar.

Martin Luther King fæddist árið 1929. Hann var prestur, aðgerðasinni og einn helsti baráttumaður fyrir réttindum blökkumanna í Bandaríkjunum. Hann var myrtur þann 4. apríl árið 1968. Skömmu eftir morðið á King fór af stað herferð þess efnis að árlegur frídagur yrði nefndur eftir King. Ronald Reagan, þáverandi forseti Bandaríkjanna, gerði frídaginn opinberan árið 1983, en haldið var upp á hann í fyrsta sinn árið 1986. Til að byrja með neituðu sum ríki að viðurkenna daginn og kölluðu hann ýmist öðrum nöfnum eða tengdu hann saman við aðra frídaga. Síðustu ríkin til að gera daginn að opinberum frídegi voru Arisóna árið 1992, New Hampshire árið 1999 og loks Utah árið 2000.

✝

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

HEKLA J. STEIER
Áslandi 1, Mosfellsbæ,

lést á Hjúkrunarheimilinu Eir mánudaginn 31. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum starfsfólki Eirar og Eirhamra fyrir góða og hlýja umönnun.

Hulda Anderson — **Gerald Anderson**
Magný Kristinsdóttir — **Sæberg Þórðarson**
Leonóra Steier
Judith Boutwell — **John Boutwell**
og fjölskyldur.

✝

Bróðir okkar og mágur,

GUÐMUNDUR REYNIR JÓHANNSSON

verður jarðsunginn frá Digraneskirkju í Kópavogi miðvikudaginn 23. janúar klukkan 11.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á minningarkort Krabbameinsfélagsins.

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

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

ÁRNI ÞÓRARINSSON
Sunnuflöt 25, Garðabæ,

sem lést á Hjúkrunarheimilinu Holtsbúð Vífilsstöðum föstudaginn 11. janúar, verður jarðsettur frá Garðakirkju á Álftanesi mánudaginn 21. janúar klukkan 13.00.

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

✝

Eiginmaður minn, sonur, tengdasonur, bróðir og mágur,

GUNNAR GUNNBJÖRNSSON
Einarsnesi 62 A, Reykjavík,

verður jarðsunginn frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 21. janúar kl. 13. Blóm og kransar eru vinsamlega afþökkuð, en þeim sem vildu minnast hans er bent á Ás styrktarfélag.

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

WWW.KVEDJA.IS
Útfararstofa
SVAFARS & HERMANNS

571 8222 · 820 3939 SVAFAR · 820 3938 HERMANN

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

GUÐNÝ SIGURBJÖRG THORDERSEN (NÍNA)
Hæðargötu 1, Njarðvík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja þriðjudaginn 15. janúar. Útför hennar fer fram frá Ytri-Njarðvíkurkirkju föstudaginn 25. janúar klukkan 14.00.

Vigdís Thordersen — **Magnús B. Hallbjörnsson**
Stefán Thordersen — **Sigurbjörg Björnsdóttir**
Ólafur Thordersen — **Brynja Vigdís Þorsteinsdóttir**
og fjölskyldur.

✝

Kæru vinir og vandamenn, hjartans þakkir fyrir samúðarkveðjur og samverustund við útför konu minnar, mömmu, tengdamömmu, ömmu og langömmu,

ÞÓRUNNAR JÓNASDÓTTIR
Hellu.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Lundar fyrir einstaka alúð og umönnun. Guð blessi ykkur.

Guðni Jónsson
Hrafnhildur Guðnadóttir — **Friðrik Magnússon**
Hjördís Guðnadóttir — **Auðun Gunnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

LJÚF TÓNLIST Í SALNUM

Tríóið Glóðir og Sigríður Thorlacius verða með tónleika í Salnum, Kópavogi, annað kvöld kl. 20 þar sem flutt verða lög sem samin voru af Oddgeiri Kristjánssyni og Jóni Múla Árnasyni fyrir leikrit. Tríóið Glóðir hefur spilað Oddgeirslögin víða um land og hlotið ákaflega góðar viðtökur.

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

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

Fissler pottar, pönnur og hnífar með 20% afslætti

Saeco alsjálfvirkar kaffivélar frá 49.990

William Bound pipar- og saltkvarnir með 25% afslætti

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

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

ELDAÐ MEÐ HOLTA

HOLTA KYNNIR *Úlfar Finnbjörnsson er einn færasti kokkur landsins. Hann sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar fáum við að fylgjast með honum elda ljúffenga kjúklingarétti úr Holta-kjúklingi.*

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur tvær mismunandi uppskriftir að kjúklingaleggjum. Annars vegar eru það kjúklingaleggir með stjörnuanísssósu og svo Texasleggir frá Holta með kryddjurtasósu. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu rétti í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

TVÆR GÓÐAR UPPSKRIFTIR AÐ KJÚKLINGALEGGJUM FRÁ ÚLFARI

KJÚKLINGALEGGIR MEÐ STJÖRNUANÍSSÓSU
12-16 kjúklingaleggir
2 msk. olía
Salt og nýmalaður pipar
1,5 dl sojasósa
1,5 dl teriyaki-sósa
5-7 stjörnuanísar
1 msk. hunang eða síróp
2 msk. balsamedik

AÐFERÐ:
Hitið olíu á pönnu og steikið leggina í 3-4 mínútur eða þar til þeir verða fallega brúnaðir. Kryddið með salti og pipar. Bætið restinni sem er í uppskriftinni á pönnuna og setjið lok ofan á. Færið í 180°C heitan ofn í 25-30 mín. Snúið leggjunum þegar steikingartíminn er hálfnaður. Berið fram með soðnu Barilla-pasta, salati og brauði.

TEXASLEGGIR MEÐ KRYDDJURTASÓSU
12-16 Texasleggir frá Holta
2 bökunarkartöflur, skornar í báta
1 sæt kartafla, skorin í báta
4 gulrætur, skrældar og skornar eftir endilöngu
2 nípur, skrældar og skornar í báta
0,5 dl olía
Salt og nýmalaður pipar

AÐFERÐ
Setjið allt nema leggina í eldfast mót og blandið vel saman. Látið leggina ofan á og bakið við 190°C í 30 mín. Tilvalið að bera fram með kryddjurtasósu og salati.

KRYDDJURTASÓSA
1,5 dl sýrður rjómi
1,5 dl majónes
1 msk. sítrónusafi
1 msk. hunang
Salt og nýmalaður pipar
2 msk. basilíka, smátt söxuð
1 msk. timjanlauf
2 msk. steinselja, smátt söxuð

AÐFERÐ
Allt sett í skál og blandað vel saman. Ef sósan er of þykk má þynna hana með AB mjólk.

KEPPT Í LEGÓ

KLÁRIR KRAKKAR *First Lego League tækni- og hönnunarkeppnin verður haldin í Háskólabíói á morgun frá klukkan 9 til 16. Þar keppa lið frá grunnskólum víða af landinu. Aðgangur er ókeypis og öllum frjálst að fylgjast með.*

EINBEITTIR Keppendur í keppni með Lego-róbóta í þrautabraut. Myndin var tekin á keppninni í fyrra.

Lausnir fyrir eldri borgara (Senior solutions) er þema First Lego League-keppninnar í ár. „Þemað varð fyrir valinu þar sem þetta viðfangsefni fer ört stækkandi,“ upplýsir Ingi Rafn Ólafsson, markaðs- og kynningarstjóri verkfræði- og náttúruvísindasviðs Háskóla Íslands, en keppnin hefur verið í umsjón sviðsins undanfarin ár.

„Tíu lið taka þátt að þessu sinni og koma alls staðar að af landinu, til dæmis frá Hornafirði, Fáskrúðsfirði og Grafarvogi,“ segir Ingi Rafn og bætir við að fjölbreytileiki keppenda sé mikill kostur. Keppnin, sem haldin hefur verið óslitið frá árinu 2005, krefst töluverðs undirbúnings af hálfu keppenda. „Krakkarnir hafa undirbúið sig frá í haust og leggja mikinn metnað í verk sín,“ segir Ingi Rafn en nemendur hafa lausan tauminn með hvernig þeir vinna að þema keppninnar.

Eru þetta erfiðar þrautir sem þarf að leysa? „Það má alveg fullyrða að þetta séu ekki léttar þrautir. Keppnin skiptist í nokkra hluta. Þau eiga að forrita Mindstorm-vélmenni sem á að geta leyst fyrirfram ákveðnar þrautir í þrautabraut. Þau leysa rannsóknarverkefni þar sem lausnir fyrir eldri borgara eru aðalspurningin. Á meðan á vinnu hópsins stendur þarf hann að halda dagbók sem hann kynnir sérstaklega. Að auki flytur hópurinn skemmtiatriði,“ útskýrir Ingi Rafn.

Veitt eru verðlaun fyrir mismunandi hluta keppninnar en þeir sem standa sig samanlagt best eru útnefndir FLL-meistarar. „Því liði verður veittur ferðastyrkur ef kemur til þess að það fari á úrslitakeppni FLL sem haldin verður í Þýskalandi í vor,“ segir Ingi Rafn. Þess má geta að vinningslið síðustu ára hafa öll farið á úrslitakeppnina.

Ingi Rafn mælir eindregið með því að fólk komi til að fylgjast með á morgun. „Það er mikil skemmtun. Til dæmis er keppnin í þrautabraut mjög spennandi og kynningar á rannsóknarverkefnum áhugaverðar,“ segir hann en kynnir keppninnar í ár er leikarinn Gói sem mun vafalaust halda uppi góðri stemningu.

■ solveig@365.is

BAKA MEÐ GEITAOSTI EÐA BRIE

Janúar er léttur mánuður og þá er ágætt að breyta til og fá sér böku. Sumir leyfa sér beikon en aðrir vilja meira grænmeti. Hægt er að nota mismunandi ostategundir og sömuleiðis matreiðslurjóma. Um að gera að láta hugmyndaflugið ráða.

Það sem þarf:

300 g smjördeig
2 egg og eitt að auki til penslunar
1 msk. ólífuolía
1 laukur, fínt saxaður
125 g beikon, skorið í litla bita
Nokkrir sólþurrkaðir tómatar
125 g geitaostur, skorinn í sneiðar
Handfylli af graslauk, fínt söxuðum
200 ml rjómi
2 hvítlauksrif, fínt söxuð
Smávegis salt og pipar

Hitið ofninn í 200°C. Fletjið út deigið eftir stærð bökunardisksins. Leggið það í smurt form. Deigið á að fara upp á barmana. Leggið jafnstóran bökunarpappír yfir og síðan bökunarbaunir. Bakið í 20 mínútur. Takið þá út og fjarlægið bökunarpappír og -baunir. Penslið yfir deigið með hrærðu eggi og setjið það aftur í ofninn í 2 mínútur. Takið út og lækkið hitann í 180°C.

Hitið olíu á pönnu og steikið lauk og hvítlauk. Bragðbætið með salti og pipar. Þá er beikon sett á pönnuna og steikt þar til það verður stökkt. Takið af pönnunni og bætið tómötum saman við.

Setjið beikon- og laukblönduna yfir deigið og leggið geitaost, brie eða annan ost ofan á. Dreifið graslauk yfir. Þeytið saman tvö egg og rjóma, bragðbætt með salti og pipar. Setjið blönduna yfir bökuna. Bakið í 30-40 mínútur og berið fram með góðu salati.

LJÚFFENGT Baka sem hægt er að útbúa á margvíslegan hátt. MYND/GETTY

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**

Stærsta litla veffyrirtæki landsins

Vefsíða er eins og útstilling í glugga verslunar. Ef hún er illa gerð gengur fólk fram hjá og verslar annars staðar. Starfsfólk Hugsmiðjunnar veit þetta. Þar starfar hópur sérfræðinga með umfangsmikla þekkingu og reynslu af öllu sem viðkemur vefsíðugerð.

„Við erum lítil og snögg og gerum það sem við kunnum og gerum það vel. Þess vegna förum við ekki út fyrir vefbransann," segir Ragnheiður Magnúsdóttir framkvæmdastjóri Hugsmiðjunnar. MYND/GVA

Flestir viðskiptavinir kynnast líklega þjónustu fyrirtækja og stofnana fyrst í gegnum vefinn. Útlit hans og viðmót skiptir því miklu máli. Vefsíða er eins og útstilling í glugga verslunar. „Hugsmiðjan hefur nær eingöngu fókuserað á vefsíðugerð frá stofnun árið 2001. Við erum lítil og snögg og gerum það sem við kunnum og gerum það vel. Þess vegna förum við ekki út fyrir vefbransann," segir Ragnheiður H. Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Hugsmiðjunnar.

Traust fyrirtæki

Hugsmiðjan hefur verið í meirihlutaeigu starfsmanna frá upphafi og vaxið í takt við verkefnin. „Eftir efnahagskreppuna sameinuðust mörg fyrirtæki í vefbransanum en hér var ákveðið að halda settri stefnu, án sameininga, enda sérstaða fyrirtækisins mikil. Það hafði einbeitt sér að því að borga niður skuldir og þróa áfram veflausnir með Eplica-vefumsjónarkerfinu. Þegar ég hóf hér störf árið 2010 tók ég því við vel reknu og skuldlausu fyrirtæki sem er enn jafn vel rekið og í jöfnum og stöðugum vexti."

Snjallvefur, hvað er það?

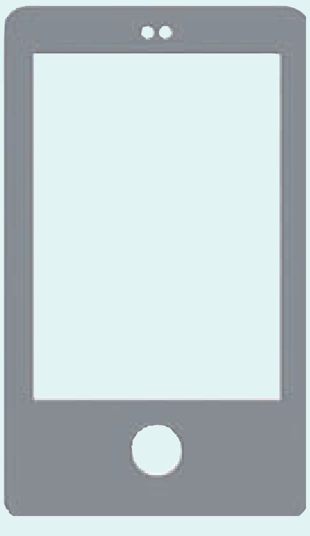
Með snjallvef verða sérsmíðaðir farsímavefir óþarfir; farsímar, spjaldtölvur, sjónvörp, leikjatölvur og hefðbundnar tölvur nota allar sama vefinn. „Þetta er bæði til bóta fyrir notandann og fyrirtækið sem á vefinn. Margar útgáfur af vefnum til að þjónusta mörg tæki verður óþarfi. Það er bæði tíma- og peningasparnaður." Vefir ætlaðir snjalltækjum eru ávallt með „m.eitthvað" í vefslóðinni og oftast með minni upplýsingar en hinn hefðbundni vefur fyrirtækisins. „Snjalltækjanotendur vilja ekki láta koma fram við sig sem annars flokks notendur."

Það sem koma skal

Notkun snjalltækja eykst stöðugt og því eru snjallvefir óhjákvæmilega það sem koma skal. „Hugsmiðjan hefur á undanförnu rúmu ári sett um fimmtán snjalla vefi og við búumst bara við aukningu. Bæði stór og millistór fyrirtæki eru farin að kveikja á bjöllunni í sambandi við snjalla vefi og mörg þeirra ætla sér að fara af stað með nýja vefi á næstunni." Meðal viðskiptavina Hugsmiðjunnar með snjallvefi eru Fjármálaeftirlitið, VÍS, Ríkisskattstjóri auk fleiri aðila.

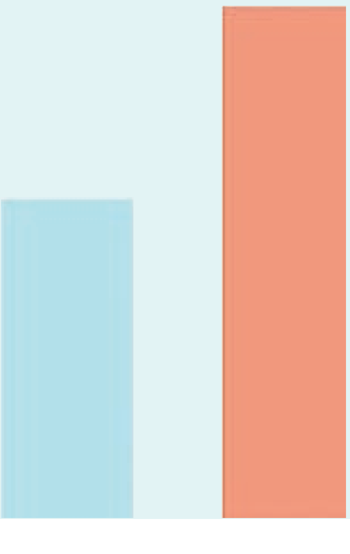
Eplica þróað frá grunni

Eplica er vefumsjónarkerfi þróað af Hugsmiðjunni og keyrir alla vefi hennar. Það er einfalt í notkun, öflugt og með háan öryggisstuðul. „Eplica er sérhannað af okkar fólki og er öflugasta vefumsjónarkerfið í notkun á Íslandi í dag. Einfalt en öflugt viðmót og þægilegt aðgengi gerir það að verkum að notendur Eplica vinna í umhverfi sem þeir þekkja og eru sjálfbjarga við notkun þess. Þegar við erum með viðskiptavini eins og Stjórnarráðið eða ráðuneyti skiptir öryggi gríðarmiklu máli og í Eplica er ströngustu öryggiskröfum mætt."



SNJALLSÍMUM FJÖLGAR

Yfir helmingur Íslendinga á snjallsíma samkvæmt tölum frá Símanum. Aukningin hefur verið gríðarleg en árið 2008 voru aðeins átta prósent farsíma á Íslandi flokkaðir sem snjallsímar.



NOTKUN SNJALLVEFJA EYKST

Á hverju ári fjölgar snjallsíma- og spjaldtölvunotendum gríðarlega. Allt bendir til þess að árið 2014 muni fleiri notendur skoða internetið í snjalltækjum sínum en í tölvunni. Eftirspurn eftir snjallvefjum mun því aukast um leið.

KRÖFUR NOTENDA AUKAST

Jason Spero hjá Google staðhæfir að ein af hverjum sjö leitarbeiðnum sé gerð með snjallsíma. Að vera ekki með snjallan vef og snjallvefsstefnu til að sinna þessu fólki er eins og að vera með lokað á fimmtudögum. Ef vefurinn þinn er ekki í lagi á snjallsíma eru 61 prósents líkur á því að viðskiptavinurinn leiti til samkeppnisaðila.

Heimild: Forbes/Google.

Samfélagsmiðlar viðbót við fyrri samskiptaleiðir

Flest fyrirtæki nýta sér samfélagsmiðlana til að kynna vörur sínar og þjónustu og til að halda tengslum við viðskiptavini sína. Misjafnt er eftir fyrirtækjum hvaða áherslur er lagðar á ólíkar samskiptaleiðir.

Þrátt fyrir sprengju í aðsókn á samfélagsmiðla undanfarin ár hefur vægi heimasíðunnar ekki minnkað. Til eru smærri fyrirtæki sem eingöngu kynna vörur sínar og þjónustu gegnum samfélagsmiðla en fyrir nær öll fyrirtæki og stofnanir eru þeir viðbót við heimasíðuna og aðrar samskiptaleiðir.

Einar Gústafsson, vöruhönnunarstjóri Meniga og formaður stjórnar SVEF (Samtök vefiðnaðarins), segir samfélagsmiðla vera í raun viðbót við fyrri samskiptaform milli fyrirtækja og viðskiptavinar. „Tölvupósturinn útilokaði ekki símann og samfélagsmiðlar útiloka um leið ekki notkun vefsíðunnar. Það fer hins vegar eftir markhóp viðkomandi fyrirtækis hvernig þessar ólíku samskiptaleiðir eru nýttar. Sum fyrirtækin leggja meiri áherslu á Facebook en önnur einblína á vefinn en nær allir blanda þessu saman með einhverjum hætti.“

Hjá flestum fyrirtækjum og stofnunum eru samfélagsmiðlar einungis viðbót við heimasíðuna og aðrar samskiptaleiðir. MYND/VALLI

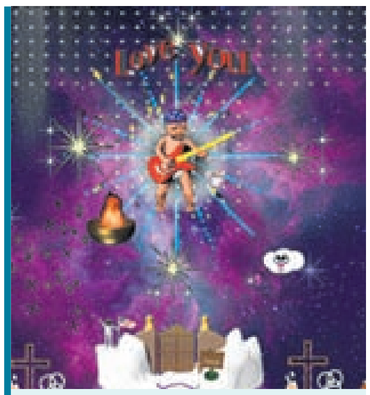
Metnaður hefur aukist

Einar segist einnig greina aukinn metnað hjá fyrirtækjum þegar kemur að hönnun á fallegum heimasíðum. „Það sést að fyrirtæki hafa mörg hver meira fjármagn milli handanna og sjá tækifærin í því að fjárfesta í þessum miðli. Þá eru vinnubrögðin sífellt að batna. Fyrirtæki eru líka farin að huga að því hvernig síðurnar sjást í snjallsímum og spjaldtölvum. Aftur á móti sjá ný og minni fyrirtæki mörg tækifæri í samfélagsmiðlunum, sérstaklega í Facebook. Ef þú vilt koma þér á framfæri á ódýran og fljótlegan hátt er það vissulega auðveldara á Facebook en með hefðbundnum vef.

Flestir Íslendingar eru á Facebook og hafa því ástæðu til að fara þangað á hverjum degi frekar en á vef ákveðins fyrirtækis. Því er miklu auðveldara að koma ýmsu efni í dreifingu þar. Þó er ekki hægt að segja að til sé einhver ein regla hér sem passar öllum. Það skiptir miklu máli í hvaða atvinnugrein þú ert þegar hugsað er út í þessa hluti.“

Vefverðlaun í áttunda sinn

Samtök vefiðnaðarins standa fyrir íslensku vefverðlaununum sem verða afhend í Hörpu 8. febrúar og mun forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, afhenda þau. Hægt er að skila tilnefningum til 21. janúar inn á vef samtakanna, www.svef.is. Þetta er tólfta árið í röð sem verðlaunin eru veitt en keppt er í sjö flokkum. Dómnefnd mun auk þess veita verðlaun í þremur sérstökum flokkum.



VERSTU VEFSÍÐURNAR

Vefsíðan www.webpagesthatsuck.com, sem fjallar um ljótar og illa gerðar vefsíður, hefur tekið saman verstu síður síðasta árs.

Í fyrsta sæti er síðan The Afterlife: heaven.internetarchaeology.org. Þeir sem þora að fara á þessa síðu og ýta á hurðina sem lofar sáluhjálp, eiga von á óþægilegri lífsreynslu.

Í öðru sæti er Don Swanson Racing School donswansonracingschool.com. Þótti álitsgjöfum þessi ferlega vefhönnun ekki til þess fallin að auka trúnað á fagmennsku kennaranna við þennan skóla.

Í þriðja sæti er síða hljómsveitarinnar Hyperbubble www.hyperbubble.net. Meiri áhersla er lögð á útlit en innihald. Síðan er svo listræn að ekki er nokkur vinnandi vegur að finna þær upplýsingar sem leitað er að.

Opinn hugbúnaður er framtíðin

AP Media er framsækið tækniþjónustu- og ráðgjafafyrirtæki sem einbeitir sér að opnum hugbúnaðarlausnum fyrir fyrirtæki og stofnanir.

Þegar við fórum af stað með vefsíðuhönnun 2004 vorum við með hugmyndir um að þróa okkar eigið vefumsjónarkerfi en við skiptum fljótlega um skoðun þegar við fórum að horfa í kringum okkur. Við vorum fljótir að sjá að framtíðin væri í opnum hugbúnaði og það yrði til lengri tíma litið ómögulegt að vera í samkeppni við opinn hugbúnað með sitt eigið vefumsjónarkerfi,“ segir Hermann Ingi Finnbjörnsson, framkvæmdastjóri AP Media.

En af hverju opinn hugbúnaður?

„Kostir þess að nota opinn hugbúnað eru ótal margir fyrir bæði þjónustuaðila og viðskiptavini. Til dæmis er kostnaður lægri þar sem hugbúnaðurinn er frír og það eru engin leyfisgjöld af honum. Þá eru aukin gæði, öryggi og stöðug þróun þar sem oftast eru hundruð ef ekki þúsundir þróunaraðilar sem vinna að þessum kerfum, auðvelt er að fá tækniaðstoð þar sem ótal þróunar- og viðskiptaaðilar geta þjónustað þessi kerfi sem gerir það að verkum að viðskiptavinir festast ekki hjá einum þjónustuaðila. Það er þó engu að síður gott fyrir okkur sem vinnum í og þjónustum þessi kerfi þar sem þetta setur jákvætt aðhald á okkur að halda uppi góðri þjónustu við okkar viðskiptavini,“ segir Hermann.

Starfsfólk AP Media Hermann Finnbjörnsson framkvæmdastjóri, Illugi Torfason Hjaltalín sölustjóri, Þórey Hafliðadóttir margmiðlunarhönnuður, Hjalti Freyr Kristinsson kerfisfræðingur og Sigurður Guðmundsson þjónustufulltrúi.

Hvaða kerfi vinnur AP Media með?

„AP Media hefur sérhæft sig í þróun og þjónustu við tvö stærstu vefumsjónarkerfin á markaðnum sem eru Joomla og Wordpress. Standa þessi tvö kerfi fyrir 60 prósentum af útbreiðslu af þekktum og mældum vefumsjónarkerfum á alheimsmælikvarða. Vegna þessarar gríðarlegu útbreiðslu er til alveg óheyrilegt magn af alls konar viðbótum við þessi kerfi sem eru fríar eða ódýrar í innkaupum og er þannig hægt að bæta ýmsu við þessi stóru grunnkerfi á einfaldan hátt án mikils tilkostnaðar, eins og vefverslun, bókunarkerfi, samfélagskerfi, fréttabréfakerfi svo nokkuð sé nefnt,“ upplýsir Hermann.

Hvað með farsíma og spjaldtölvur?

„Á þessu sviði kemur það sér gríðarlega vel að vera með vefinn í Joomla eða Wordpress þar sem það eru til mjög öflugar fríar lausnir sem gera okkur kleift á einfaldan hátt að aðlaga vefinn fyrir bæði farsíma og spjaldtölvur af ýmsum stærðum og gerðum. Þá er hægt að velja hvaða efni sem er af aðalvef fyrirtækisins til að birta í þessum tækjum sem er öflugur kostur þar sem þessi tæki eru oft í minni kantinum og koma stórir vefir illa út í þeim. Þetta er ótrúlega öflugur og skilvirkur kostur þar sem það þarf þá bara að viðhalda einum fyrirtækjavef fyrir öll tæki viðskiptavina,“ segir Hermann að lokum.

AÐ KOMAST Í SAMBAND VIÐ AP MEDIA

Heimsækið okkur á skrifstofu okkar í Skúlatúni 2, 105 Reykjavík
Hringið í s. **517 7535**
Sendið okkur fyrirspurn á **fyrirspurn@apmedia.is**
Kynnið ykkur endilega þjónustuna á vefnum okkar **www.apmedia.is“**

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512-5432 Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

18. JANÚAR 2013

Lífið

KAUPTU KLASSÍSKT Á ÚTSÖLUNUM

ERU MARKMIÐIN NÓGU SKÝR?

GAMALL STÍLL Í BLAND VIÐ NÝTT

ALLT VIRTIST VERA AÐ FARA TIL ANDSKOTANS

MARÍA BIRTA BJARNADÓTTIR UM REKSTURINN, NÝJASTA HLUTVERKIÐ Á HVÍTA TJALDINU OG ÁHUGAMÁLIN

FRÉTTABLAÐIÐ

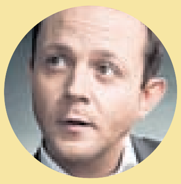
Lífið er á Vísi – visir.is/lifid

HVERJIR VORU HVAR?

Stemning ríkir í kringum þátttöku Íslands á heimsmeistaramótinu í handknattleik þessa dagana eins og gefur að skilja. Komu þau **Högni í Hjaltalín**,

Hanna Eiríksdóttir, verkefnastýra UN Women, **Óttarr Norðfjörð** rithöfundur og fleiri saman á Kexi Hosteli og horfðu á einn leik.

Heyrðist þá að Baggalúturinn **Karl Sigurðsson** hefði farið á kostum á píanóinu á Kalda bar síðastliðna helgi en þar mega gestir spila að vild.



Lífið

UMSJÓN
Ellý Ármanns elly@365.is
Kolbrún Pálína Helgadóttir kolbrunp@365.is

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.
Forsíðumynd Anton Brink
Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is
Lífið Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Förðun Maríu Birtu: Þóra Kristín Þórðardóttir

SKIPTI SALTFISKNUM ÚT FYRIR HAMINGJUNA

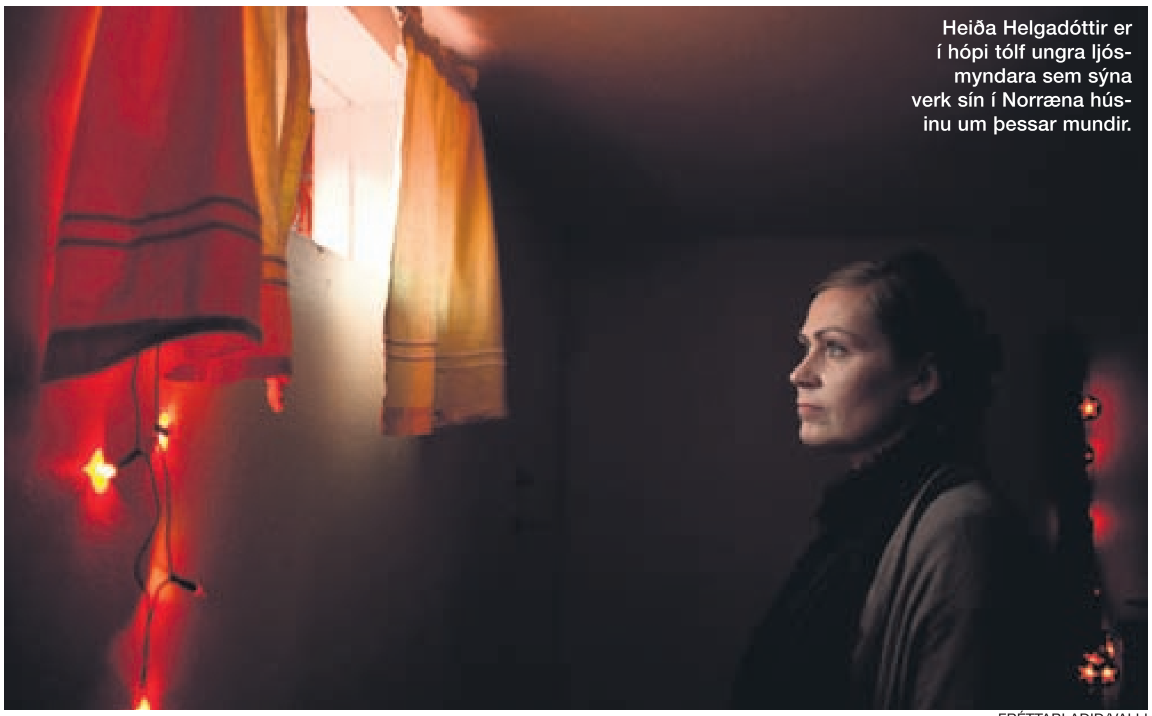
Heiða Helgadóttir ljósmyndari sýnir ljósmyndir sínar í Norræna húsinu um þessar mundir. Myndirnar eru afrakstur samstarfsverkefnisins European Borderlines. Alls tóku tólf ljósmyndarar þátt.

Heiða Helgadóttir ljósmyndari er í hópi tólf ljósmyndara sem sýna verk sín í Norræna húsinu um þessar mundir. Ljósmyndirnar eru afrakstur samvinnuverkefnis sem nefnist European Borderlines og tóku ljósmyndarar frá Íslandi, Lettlandi, Portúgal og Tyrklandi þátt í verkefninu sem varði í heilt ár.

„Myndefnið var frjálst og ég valdi að vinna með þemað „hamingja“. Hugmyndin var svolítið erfið í framkvæmd og ég hætti því fljótlega við hana og ákvað þess í stað að mynda saltfisk. Ég fór á sjó og myndaði sjóara en komst að þeirri niðurstöðu að „hamingjan“ væri meira spennandi þó það væri erfiðara myndefni,“ útskýrir Heiða. Hún myndaði alls konar fólk í athöfnum sem veitti því hamingju. „Þetta eru til dæmis myndir af fólki að dansa. Myndirnar eru ekki uppstilltar heldur eyddi ég tíma með fólkinu og smellti af þeim á meðan.“

Auk Heiðu tóku ljósmyndararnir Hallgerður Hallgrímsdóttir og Valdís Thor þátt í verkefninu fyrir Íslands hönd. Allar dvöldu stúlkurnar í tæpan mánuð í einu hinna landanna og varð höfuðborg Portúgals fyrir valinu hjá Heiðu. Einnig tóku þær þátt í vinnustofum í Lettlandi og Tyrklandi í upphafi og við lok verkefnisins. „Við byrjuðum á því að fara í „workshop“ í Lettlandi þar sem við kynntumst hvert öðru og kynntum verkefnin okkar. Eftir árið var aftur „workshop“ í Tyrklandi þar sem við völdum úr þær myndir sem áttu að fara á sýninguna,“ segir Heiða. Hún nemur fréttaljósmyndun í Árósum í Danmörku og segir námið stórskemmtilegt. „Ég klára núna í vor og kem þá aftur heim. Mig langar svo að vinna í ýmsum verkefnum tengdu náminu að útskrift lokinni.“

Sýningin í Norræna húsinu er ekki sú eina sem Heiða er með í gangi um þessar mundir. Í Skotinu í Ljósmyndasafni Reykjavíkur stendur einnig yfir sýningin Draumur sem fjallar um þá upplifun að búa í öðru landi og vera með heimþrá. *- sm*



Heiða Helgadóttir er í hópi tólf ungra ljósmyndara sem sýna verk sín í Norræna húsinu um þessar mundir.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Dagur í lífi

Theodóru Mjallar Skúladóttur Jack

hárgreiðslukonu, listaháskólanema, móður, eiginkonu og metsöluhöfundar bókarinnar Hárið.

9.30 Vaknaði með Ólíver litla eftir smá kúr upp í rúmi. Fengum okkur að borða, hann væna brjóstamjólk og ég hafragraut. Las Fréttablaðið og kíkti á Instagram og Facebook.

11.00 Fór í góða sturtu og hafði mig til fyrir daginn. Prófaði nokkrar nýjar hárgreiðslur í speglinum á meðan Ólíver sat og horfði á mömmu sína.

12.00 Emil, eiginmaður minn, kom heim úr skólanum og fór í góðan göngutúr með hundana. Á meðan setti ég Ólíver í vögguna og tók til.

13.00 Ég og tölvan mín fórum í Eymundsson á Skólavörðustíg þar sem við áttum góðar stundir saman. Bloggaði á Trendneti og svaraði nokkrum e-mailum. Leitaði að innblæstri í nokkrum vel völdum tímaritum fyrir næstu blogg- og hárverkefni. Stökk inn í Minju og keypti afmælisgjöf.

15.00 Kom heim til strákanna minna og dúllaði mér með Ólíver með tölvuna við höndina. Hélt áfram að svara og senda e-mail fyrir verðandi hárverkefni.

18.00 Við fjölskyldan tókum okkur til og skruppum í afmæli til Vigdísar frænku þar sem beið okkar pitsa og kók. Áttum góðar stund með góðu fólki.

20.00 Skruppum út með hundana að hlaupa og kíktum til tengdó í einn kaffibolla.

22.00 Komum heim í Heiðarbólið þar sem ég átti Skype-date með Rakel, vinkonu minni sem býr í Köben.

23.00 Gerði morgunmatinn tilbúinn fyrir næsta dag, skreið upp í rúm með strákunum mínum og lagðist í væran svefn.

ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON
MARÍA BIRTA
FRUMSÝND Í DAG
XL
KVIKMYND EFTIR
MARTEIN THORSSON
STÓR & SMÁ PRODUCTIONS
SAMFILM
IÐNAÐARRÁÐUNEYTIÐ
ISLANDS
WWW.TENDERLEE.COM/XL
TENDERLEE

HVERNIG TRYGGIRÐU AÐ ÞÚ NÁIR MARKMIÐUM ÞÍNUM?

Flest höfum við á einhverjum tímapunkti sett okkur markmið um þann árangur sem við viljum ná. Flest höfum við líka upplifað það að ná ekki markmiðum okkar, við annaðhvort hættum að vinna að þeim, gefumst upp eða hættum að trúa því að þau skipti okkur máli. Allt of margir falla í þá gryfju að láta utanaðkomandi aðstæður stýra því hver árangurinn er. Þar vantar skuldbindingu og skýra sýn á okkar eigin framlag.

Helga Jóhanna Oddsdóttir, eigandi CarpeDiem markþjálfunar og ráðgjafar, veitir hér einföld og góð ráð sem krefjast þess að skoðaðar séu ýmsar hliðar.

Þekktu markmiðið þitt

Hvað þýðir það nákvæmlega og hvenær ertu búinn að ná því?

Skráðu hjá þér markmiðið. Hafðu það skýrt og mælanlegt. Markmið sem segir „ég ætla að fá stöðuhækkun á árinu“ eða „ég ætla að lifa betra lífi“ segir ekki nema hálfa söguna. Hvað þýðir betra líf fyrir þig? Þú verður að vita hvert þú vilt stefna.

Athugaðu hvað liggur að baki markmiðinu. Hvers vegna seturðu þér einmitt þetta markmið? Er eitthvað annað sem er mikilvægara fyrir þig?

Hvað þarftu að gera nákvæmlega til að ná markmiðinu?

Þegar þú ert viss um að þetta sé það sem þú vilt ná, ákveddu þá hvenær þú vilt vera búinn að ná markmiðinu, hafðu skýra sýn á það og mælanlegan árangur. Hérna skora ég á þig að leyfa þér að fara á flug. Sjáðu þig t.d. fyrir sér í draumastöðunni eftir sex mánuði eða eitt ár. Hvar ertu? Hverju hefurðu áorkað? Hvernig fórstu að því? Skráðu þetta hjá þér og þá ertu kominn með aðgerðaplan eða leiðarvísi að þeim árangri sem þig dreymir um. Markmið án aðgerðaplans er bara góð hugmynd.

Ekki bíða eftir breytingunum

Trúðu því að þú hafir alla hæfileika til að ná markmiði þínu.

Stígðu svo skrefið til baka til dagsins í dag og leyfðu þér að upplifa alla þá hæfileika sem þú býrð yfir til að ná þessari sýn. Trúðu því að þú hafir það sem til þarf til að gera breytingar.

Ekki bíða eftir að breytingarnar eigi sér stað, taktu stjórnina. Skref fyrir skref í átt að markmiðinu er eina leiðin til að ná því. Fagnaðu hverju litlu skrefi sem færir þig nær markmiðinu.

Hvað fær þig til að efast?

Þegar á móti blæs er gott að sjá sig fyrir sér í markmiðinu, þess vegna að hafa táknræna mynd í huganum, nú eða uppi á vegg. Þú hefur alla þá hæfileika og getu sem þarf til að ná markmiði þínu. Ef þú efast, skoðaðu hvað það er sem fær þig til að efast. Tilfinningin um árangur, sem leiddi til þess að markmiðið var sett í upphafi, er oft besti hvatinn. Rifjaðu hana upp á leiðinni og mundu að án skuldbindingar af þinni hálfu eru líkurnar á árangri litlar.

Fáðu markþjálfa til að aðstoða þig

Þar ertu kominn með bandamann sem hjálpar þér að koma auga á hindranirnar og yfirstíga þær auk þess sem hann heldur þér við efnið og hefur trú á þér alla leið.

„Ef þú veist ekki hvert þú stefnir, endarðu einhvers staðar annars staðar.“ (Yogi Berra)
www.carpediem.is,
helga@carpediem.is

Hollur, ferskur og ódýr

Salatbar í hádeginu

Borðaðu eins mikið og þú vilt. Heitur réttur, tvær tegundir af súpum, ferskt salat, grænmeti og ávextir ásamt brauði. Drykkir innifaldir í verði.

Salatbar: 1.490 kr.
Take away box: 850 kr.

Frítt fyrir 0-6 ára og 7-12 ára borga aðeins 50%

Hotel Cabin

Borgartún 32 / 105 Reykjavík
511 6030 / booking@hotelcabin.is / www.hotelcabin.is

Skemmtilegur myndaveggur í bakgrunni.

ELSKAR AÐ BLANDA SAMAN GÖMLU OG NÝJU

Hún elskar að blanda saman nýju og gömlu og er harðákveðin í að allt eigi alltaf að vera á sínum stað. Sindri bankar upp á hjá markaðskonunni Selmu Svavarsdóttur í næsta þætti af Heimsókn sem er í opinni dagskrá á laugardögum, strax að loknum fréttum, á Stöð 2.

Takið eftir hillunni en hún setur einstaklega fallegan svip á rýmið.

Flottir stafir á veggnum með nafni heimasætunnar.

Hydradermie-lift er nokkurs konar leikfimi fyrir vöðva andlitsins. Í hydradermie-meðferðinni eru notuð sérstök rafmagnstæki sem auka virkni þeirra efna sem notuð eru á húðina.

LYFTING ÁN SKURÐAÐGERÐAR

Meðferðirnar Hydradermie og Hydradermie Lift frá Guinot hafa vakið mikla athygli meðal þeirra sem vilja huga vel að húðinni. Hydradermie-meðferðin er sérhæfð Guinot-meðferð sem gerir húð þína fegurri en nokkru sinni áður og það frá fyrstu meðferð. Hydradermie Lift má líkja við andlitslyftingu án skurðaðgerðar. Þar eru vöðvar andlitsins örvaðir og styrktir, andlitsdrættir lyftast og mýkjast.

„Guinot er þekktast fyrir Hydradermie-meðferðina sína. Það er meðferð sem eykur virkni þeirra efna sem verið er að nota á andlitið. Með Hydradermie-tækinu er virkum efnum komið dýpra inn í húðina en mögulegt er að gera með fingrum," segir Katrín Þorkelsdóttir meistari í snyrtifræði. Hún hefur starfað við fagið frá 1980 og hefur rekið heildverslun frá 1986 en heildverslunin Cosmetics ehf sér meðal annars um innflutning á gæðavörunum frá Guinot. Hún segir Hydradermie-meðferðina henta fólki á öllum aldri, unglingum sem séu í vanda með húðina og viðskiptavinum á öllum aldri sem vilja ávallt hugsa vel um húð sína og láta sér líða vel. „Efnin sem eru notuð eru valin eftir því hver á í hlut en til eru sjö mismunandi tilbrigði meðferðarinnar sem veljast eftir húðgerð og markmiðum viðskiptavinarins," segir Katrín og ítrekar að Hydradermie sé eingöngu framkvæmd af viðurkenndum Guinot-húðsnyrtifræðingum. Katrín segir meðferðina skila sér í sléttari húð sem ljómar af fegurð og eins og áður er sagt er árangur sjáanlegur strax eftir fyrstu meðferð.

Hydradermie Lift

„Með því að endurhanna tækið sem notað er í Hydradermie og bæta inn í það aukastraumi getum við nú tekið vöðva andlitsins í leikfimi," upplýsir Katrín og bætir við að þessi meðferð sé stundum kölluð andlitslyfting án skurðaðgerðar. „Ég hef starfað í fjöldamörg ár sem fagmaður og ég hef aldrei séð jafn mikinn árangur og með Hydradermie Lift," staðhæfir Katrín. Fram að þessu hefur stinnandi meðferð aðeins beinst að uppbyggingu húðar, starfsemi hennar örvuð og hún gerð þannig stinnari. „Hydradermie Lift-andlitsmeðferðin örvar vöðvana, styrkir þá og lyftir andlitsdráttum með andlitsleikfimi á sama hátt og við mótum líkama okkar í líkamsræktarstöð," útskýrir Katrín.

Til að ná sem allra bestum árangri er best að viðskiptavinurinn komi í meðferð þrisvar í viku í hálftíma í senn. „Eftir tíu tíma meðferð höfum við náð hámarksþjálfun vöðvanna í andlitinu." Hins vegar er það mjög einstaklingsbundið hversu mörg skipti þarf allt eftir aldri og húð hvers og eins. Jafnvel eitt til tvö skipti er nóg en það meta auðvitað meðferðafulltrúar Guinot hverju sinni. Svo er mjög gott fyrir húðina að víxla og fara í ýmsar aðrar Guinot-meðferðir auk þess sem það þarf að viðhalda árangri meðferða með því að nota Guinot-vörurnar sem henta hverju sinni en fagmaðurinn leiðbeinir um val á slíkum kremum.

Allar meðferðir henta sérlega vel nútímakonunni í önn dagsins og eru afar árangursríkar.

Guinot-stofurnar á Íslandi gefa 20% afslátt af fyrstu hydradermie lift-meðferðinni til 1.febrúar.

EFTIRFARANDI SNYRTISTOFUR SELJA OG VINNA MEÐ GUINOT-SNYRTIVÖRUR

Höfuðborgarsvæðið

Snyrtistofan Gyðjan
Skipholti 50d, s. 553-5044

Snyrtistofan Hrund
Grænatúni, s. 554-4025

Snyrtistofan Ágústa
Hafnarstræti 5, s. 552-9070

Snyrtistofan Garðatorgi
Garðatorgi 7, s. 565-9120

Snyrtistofan Hygea
Smáralind, s. 554-3960

Dekurstofan
Kringlan 3.hæð, s. 568-0909

Snyrtistofan Ársól
Grímsbæ, s. 553-1262

S.G. Snyrtistofan
Háaleitisbraut 68-60

Guinot-MC stofan
Grensásvegi 50, s. 568-9916

GK snyrtistofa
Kjarni, Þverholti 2, s. 534-3424

Krisma snyrtistofa
Spönginni 37, s. 587-5577

Snyrtistúdíó Önnu Maríu
Baughúsum 21, s. 577-3132

Þema snyrtistofa
Dalshrauni 11, s. 555-2215

Snyrtistofan Marína (Dimmalimm)
Hraunbær 102a, s 896-0791

Landið

Snyrtistofan Lind
Hafnarstræti 19, Akureyri, s. 462-1700

Abaco heilsulind
Hrísalundi 1, Akureyri, s. 462-3200

Snyrtistofa Ólafar
Austurvegi 9, Selfossi, s. 482-1616

Snyrtistofan Alda
Tjarnarbraut 19, Egilsstöðum, s. 471-1616

Snyrtistofa Guðrúnar
Stillholti 23, 300 Akranesi s. 8452867

HEFUR NOTAÐ GUINOT Í TUTTUGU ÁR

Bryndís Torfadóttir, framkvæmdastjóri flugfélagsins SAS, hefur notað vörurnar frá Guinot í tuttugu ár og er afar ánægð með þær. Vinnu sinnar vegna ferðast Bryndís mikið og þarf að vera vel upp lögð þrátt fyrir ferðaþreytu. Hún segir því miklu skipta að húðin sé vel á sig komin. „Mér finnst að ungar konur ættu að huga að því fyrr hvernig þær ætla að meðhöndla húð sína. Betra er að fyrirbyggja hrukkur en að reyna að losna við þær þegar þær hafa myndast," segir hún og undirstrikar að mikilvægt sé að láta fagfólk um húðumhirðuna. „Ég fann það þegar ég komst í kynni við Guinot að þar er fagmennskan í fyrirrúmi enda fá eingöngu Guinot-stofur að selja Guinot-vörurnar.

Bryndís segir Guinot-meðferðirnar einstakar og hefur hún prófað margar þeirra. „Það er árstímabundið hvaða meðferðir ég nota," segir hún en þar sem hún er upptekin kona hefur hún ekki alltaf tíma til að koma reglulega í meðferðir. „Þá er gott að geta leitað til húðsnyrtifræðinganna um hvaða krem frá Guinot sé best að nota á hverjum tíma, hvað tekur við þegar þau klárast og hvað sé gott að nota samhliða."

Innt eftir upplifun sinni á Hydradermie Lift-meðferðinni segir Bryndís: „Það er svo skritið að maður finnur vöðvana vinna. Eftir meðferðina er eins og andlitið hafi farið í góðan leikfimistíma."

Bryndís spjallar hér við Katrínu Þorkelsdóttur, umboðsaðila Guinot, en þær eru sammála um gæði snyrtivaranna og Guinot-meðferðanna. Bryndís segir ekki síður mikilvægt að hugsa um hendur en andlit. Hún hefur sjálf notað Guinot Longue Vie Mains sem er yngjandi handáburður sem vinnur á brúnum blettum. MYND/ANTON

Time Logic Age Sérum Yeux
Gegn öldrun húðar og þreytumerkjum. Vinnur á nóttunni fyrir yngri augnumgjörð á daginn.

Time Logic Age Sérum
Áhrifaríkur yngingarkúr sem gerir við frumur á nóttunni.

Age Logic Cellulaire
Fyrsta húðkremið sem snýr öldrunarþróuninni við. Byltingarkennt krem sem vekur sofandi frumur til lífsins á ný.

- Starfsemi frumnanna fer aftur í gang.
- Endurnærir húðina sem endurheimtir æskuljóma sinn.
- Húðin er stinnari.
- Hrukkur sléttast til muna.

STUÐLAR AÐ YNGRA ÚTLITI

Guinot var fyrst fyrirtækja til að nota frumulífssambönd í snyrtivöruframleiðslu, en þessi virku efni eru notuð til að endurmynda húðfrumur. Í viðbót við lífrænu efnin sem eru almennt í þekktum hrukkukremum eru í Age Logic Cellulaire í fyrsta skipti efni sem kallast ATP. Það er náttúruleg sameind sem flytur lífsnauðsynleg efni til frumanna. ATP er einnig nýtt í Time Logic Age Sérum og hefur það hlutverk að endurskapa unglega húð til lengri tíma.

Sjá nánar á visir.is/lifid

ALLT VIRTIST VERA AÐ FARA TIL ANDSKOTANS

Það gekk vægast sagt mikið á í lífi Maríu Birtu Bjarnadóttur, verslunareiganda og leikkonu, í lok síðasta árs. Eldur kom upp í verslun hennar Maníu á Laugavegi. Í kjölfarið þurfti hún að loka jólamarkaði verslunarinnar og kom sér fyrir með markaðinn á 3. hæð Kringlunnar en var rekin þaðan út á ögurstundu. Lífið spjallaði við Maríu Birtu um þrautagönguna og hlutverk hennar í kvikmyndinni XL sem frumsýnd er í dag. Í myndinni leikur María Birta á móti stórleikaranum Ólafi Darra Ólafssyni.

MARÍA BIRTA BJARNADÓTTIR
ALDUR 24 ára
HJÚSKAPARSTAÐA Leyndó
STARF Leikkona og verslunareigandi

Það virðist vera lítið um rólegan tíma í þínu lífi ef marka má öll verkefnin og fréttirnar sem fara af þér reglulega. Hvernig hefurðu það eftir jólatörnina sem verslunareigandi og áföllin sem dundu á rekstrinum? Ég lagðist í veikindi strax eftir jólin. Ég held að allt þetta stress hafi haft mun meiri áhrif á mig en ég gerði mér grein fyrir á þeim tíma sem allt virtist vera að fara til andskotans. En ég gaf mér góðan tíma til að slappa af núna í byrjun janúar. Það er mjög gott að stíga nokkur skref til baka og reyna að sjá jákvæðu hliðarnar á öllu sem gerðist á árinu, bæði því slæma og góða, því öll þessu reynsla fer í bankann og nýtist mér kannski seinna í lífinu á einhvern undarlegan hátt.

Er allt komið í eðlilegt horf eftir þessa þrautagöngu? Það er sagt að allt sé gott sem endar vel og það á eflaust við í þessu tilfelli. Auðvitað kostaði það fúlgu að þurfa að loka aftur og færa mig úr Kringlunni á ögurstundu og svo var það bara mikið áfall. Allt gekk þetta þó að lokum. Ég var mjög snortin yfir því hversu margir settu sig í samband við mig og buðu mér hjálp á einn eða annan hátt og vil ég þakka þeim öllum hér með þar sem ég komst aldrei í gegnum öll bréfin sem ég fékk á þessum tryllta tíma.

Hvað gerir þú til að halda líkama og sál í jafnvægi? Ég reyni að fara í ræktina eins mikið og ég get, að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku, en annars hélt ég geðheilsu í desember þrátt fyrir allt sem gerðist einungis vegna þess að besti vinur minn kom og knúsaði mig öll kvöld og gisti meira að segja hjá mér á meðan mestu áföllin dundu yfir! Hann var sannkallaður verndarengill minn þann mánuðinn og ég verð honum ævinlega þakklát. Ég ákvað nú samt að hefja nýtt ár með því að taka þá ákvörðun að dekra við sjálfa mig eins mikið og ég gæti og fer t.d. í hverri viku í heilnudd, þá hverfur allt stress!

Næst á döfinni er frumsýning kvikmyndarinnar XL þar sem þú ferð með stórt hlutverk. Hvernig líður þér almennt á frumsýningardögum, grípur þig mikið stress eða venst tilfinningin með tímanum? Mér líður yfirleitt frekar óþægilega á frumsýningum, allavega til að byrja með, en einhvern veginn grunar mig að ég verði aðeins afslappaðri í þetta skiptið. Ég tek með mér nokkra af mínum bestu vinum og mömmu. Ég er meira spennt en kvíðin.

Hvert er hlutverk þitt í myndinni? Ég fer með hlutverk Æsu, sem er ástkona Leifs, sem Ólafur Darri leikur. Æsa er algjör unglingur en heldur hins vegar að hún sé orðin mun þroskaðri en hún er. Hún er í raun þessi týpíska unga stelpa sem veit ekkert í hvorn fótinn hún á að stíga. Hún kemur greinilega frá brotnu heimili og er mjög meðvirk með Leifi sem kemur ekkert alltof vel fram við hana.

Hvernig bjóstu þig undir hlutverkið? Ég horfði á 2-3 japanskar myndir og nokkrar mjög þungar og dramatískar myndir og svo reyndi ég hvað ég gat að fitna, en Matti vildi endilega að ég fengi aðeins meiri bollukinnar, það tókst!

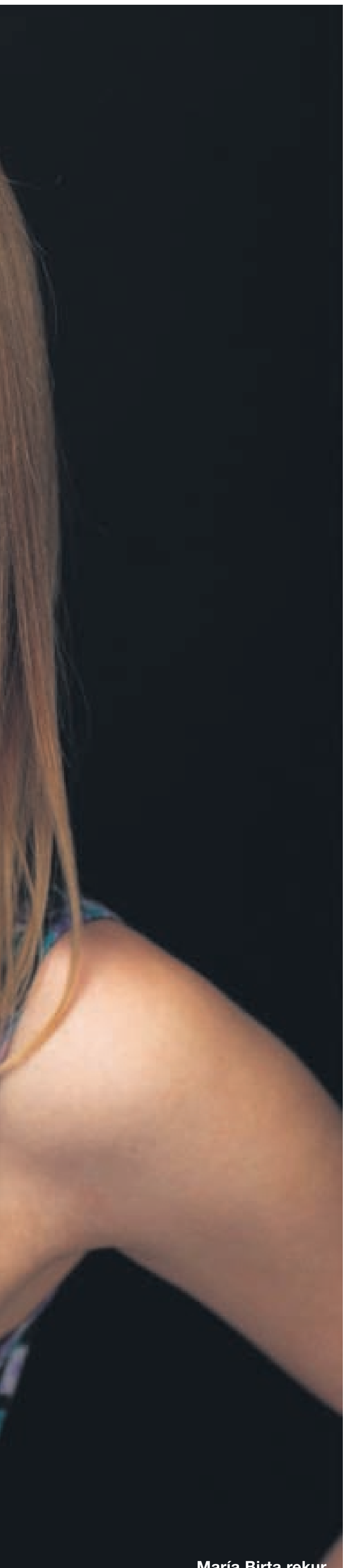
Myndin fjallar að mestu um alkóhólisma – gastu nýtt einhverja upplifun úr eigin lífi til að túlka hlutverkið betur? Ég held að allir á landinu séu með einhverja fjölskyldusögu um alkóhólisma. Í myndinni leik ég mjög meðvirkan einstakling og þar sem ég var einu sinni mjög meðvirk sjálf átti ég auðvelt með að nýta mér það og tengja það hlutverkinu.

Var eitthvað atriði sem reyndi meira á en annað? Já, ég lék í einni mjög þungri senu með Ólafi Darra sem tók alveg rosalega á. Ég kveið fyrir að taka hana upp í marga daga. Það munu líklega allir fatta hvaða senu ég er að tala um sem sjá myndina.

Hvernig var að leika á móti stórstjörnunni Ólafi Darra? Hann er yndisleg og falleg sál og með svo einstaklega góða nærveru að það var auðvelt að tengjast honum. Þar sem undirbúningstíminn minn var

▶ 8

> ”
> *Það er mjög gott að stíga nokkur skref til baka og reyna að sjá jákvæðu hliðarnar á öllu sem gerðist á árinu, bæði því slæma og góða, því öll þessu reynsla fer í bankann og nýtist mér kannski seinna í lífinu á einhvern undarlegan hátt.*



María Birta rekur tískuvöruverslunina Maníu ásamt því að sinna leiklistinni.

María Birta leggur án efa línurnar þegar kemur að tísku enda óhrædd við að prófa sig áfram.

Uppáhalds

Matur? Engifer

Drykkur? Óáfengur mojito

Veitingahús? Fiskmarkaðurinn

Tímarit? Another magazine

Vefsíða? Netaporter eða ssense

Verslun? Manía, Aftur og All saints

Hönnuður? Rick owens

Hreyfing? Sporthúsið

Dekur? Adam hjá Sóley natura spa, er byrjuð að fara til hans einu sinni í viku - maðurinn er ótrúlegur!

FASHION ACADEMY
REYKJAVÍK

TÍSKUNÁMSKEIÐ HEFJAST 4. FEBRÚAR

TÍSKULJÓSMYNDUN | FÖRÐUNARNÁMSKEIÐ | STÍLISTANÁM | FRAMKOMU- OG FYRIRSÆTUNÁMSKEIÐ

Námskeiðin eru kennd samhliða og er rík áhersla lögð á samvinnu milli deilda og að nemendur vinni að raunverulegum og lifandi verkefnum. Markmiðið er að kenna nemendum sitt eigið fag, samspil greinanna og hvernig tískubransinn virkar.

NÁM Í SNYRTIFRÆÐI
NÆSTA ÖNN HEFST 18. MARS

Kjörið fyrir þá sem vilja fjölbreytt og skapandi framtíðarstarf. Námið tekur eitt ár og hentar öllum aldurshópum. Kenndar eru 65 einingar á framhaldsskólastigi. Námið er lánshæft hjá LÍN.

NAGLAFRÆÐI
NÝNEMAR TEKNIR INN Í HVERI VIKU

Þú útskrifast sem Magnetic Nails Naglafræðingur á aðeins 12 vikum. Námið kostar 269.900 kr. Glæsilegur vörupakki frá Magnetic er innfalinn í verðinu. Kennarar okkar eru allir með meistararéttindi frá Magnetic Nails og áralanga reynslu af kennslu í naglafræði.

SKRÁNING OG NÁNARI UPPLÝSINGAR
WWW.FASHIONACADEMY.IS - INFO@FASHIONACADEMY.IS - 571 5151

María Birta er dugleg að sinna áhugamálunum í bland við vinnuna. Á nýja árinu tefnir hún meðal annars á að stökkva með fallhlíf úti á Flórída.

mjög stuttur þá hjálpaði það mér mjög mikið hversu fljótt mér fór að þykja vænt um hann. Svo er hann alveg einstaklega hæfileikaríkur.

Þú ert titluð meðframleiðandi myndarinnar, er það nýtt áhugamál eða tilfallandi að þessu sinni? Það verður bara tíminn að leiða í ljós!

Eru fleiri hlutverk á borðinu? Já, en ekkert sem búið er að negla niður. Ég er spennt fyrir 2013!

Er einhver tími til að sinna einkalífinu og öllum áhugamálunum eins og dagskráin er? Mér gekk ágætlega að púsla öllu saman í fyrra, en veit að á þessu ári mun ég þurfa að einbeita mér meira að vinnunni en áhugamálunum, en ég ætla ekkert að hætta í fallhlífarstökki, það gefur mér svo mikið! Ég er byrjuð að skipuleggja árið og fer meðal annars til Flórída að stökkva í mars og svo beint þaðan til Kaliforníu.

Hvað gerir þú helst til að lyfta þér upp frá hversdagsleikanum? Ég er mikið búin að vera að smíða, það er eins konar hugleiðsla fyrir mig. Ég smíða nær öll kvöld núna og það kemur mér mjög á óvart að nágrannarnir séu ekki enn búnir að banka upp á, en ég gleymi alveg tímanum og er stundum að smíða fram yfir miðnætti. Einnig finnst mér voða gaman að fara í Aðalvídeóleiguna og leyfa strákunum sem þar vinna að velja fyrir mig góða mynd, fá mér eitt rauðvínsglas og kveikja á kertaljósum um alla íbúð.

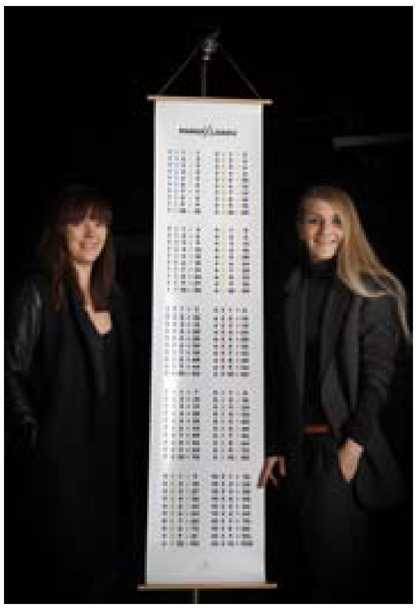
Strengdirðu mörg áramótaheit? Ég var með svo rosalegt áramótaheit í fyrra, en það var að taka eins mörg próf og ég mögulega gat. Margir spurðu mig einmitt að því hvað ég ætlaði mér þá að gera á næsta ári! Ég held ég haldi bara áfram að taka próf og ætli ég byrji ekki á mótorhjólaprófinu þar sem ég komst ekki í það í fyrra, en einnig var áramótaheitið í ár að setja sjálfa mig í fyrsta sætið og dekra mig við í hverri viku, helst oftar!

Hvar sérðu þig eftir tíu ár? Ég get séð mig starfa við svo margt og að gera svo margt en ég sé mig fyrst og fremst hamingjusama og stolta af afrekum mínum, það verður bara að koma í ljós seinna hvaða afrek það verða!

Eitthvað að lokum? Chances multiply if you grab them.

FÖGUR MARGFÖLDUNARTAFLA UPP Á VEGG

Þær Þórhildur Ögn Jónsdóttir og Ragna Sveinbjörnsdóttir hafa hannað fallega margföldunartöflu undir heitinu Meraki.



Meraki-margföldunartafla Þórhildar Agnar Jónsdóttur og Rögnu Sveinbjörnsdóttur hefur vakið mikla athygli en hún er hönnuð með börn og skóla í huga. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Okkur hefur lengi dreymt um að hanna eitthvað saman en hugmyndin spratt út frá strákunum okkar,“ segir Þórhildur Ögn Jónsdóttir sem ásamt Rögnu Sveinbjörnsdóttur hefur hannað plakat með margföldunartöflunni undir heitinu Meraki.

Ástæða þess að margföldunartaflan varð viðfangsefni Þórhildar og Rögnu er að báðar eiga þær stráka á grunnskólaaldri og uppgötvuðu að þær áttu það sameiginlegt að vera farnar að hökta á seinni hluta margföldunartöflunnar. „Okkur fannst ekki hægt að strákarnir okkar hlytu sömu örlög og því varð plakatið til. Hver tafla er aðgreind í mismunandi lit sem eiga að hjálpa okkur að muna hverja og eina töflu fyrir sig.“

Markmiðið með plakatinu er að það höfði til sjónræna skilningsins. Einnig var þeim stöllum mikilvægt að taflan væri fallega hönnuð og myndi því sóma sér vel á veggjum heimilis og í hverri skólastofu landsins. „Þetta á að hjálpa börnum að læra töfluna og ætti að vera skyldueign. Hún er fyrir alla þó að við höfum hannað hana með börn og skóla í huga,“ segir Þórhildur en plakatið er alfarið framleitt á Íslandi og af þeim sjálfum.

Þórhildur og Ragna starfa báðar á auglýsingastofunni Fíton og eru vissar um að þetta sé bara byrjunin á þeirra hönnunarsamstarfi. Heiti verkefnisins, Meraki, merkir að leggja sköpun, ást og sál í það sem maður tekur sér fyrir hendur. „Það er mantran í okkar samstarfi. Við höfum fengið frábærar viðtökur og erum allar helgar að föndra.“

Hægt er að panta plakat í gegnum Facebook-síðu Meraki eða senda tölvupóst á meraki.margfoldun@gmail.com. - áp

AUGLÝSING –VILLIMEY KYNNIR

VIRKNI, VELLÍÐAN OG BÆTT HEILSA

Berja Galdur, Hvannar Galdur og Birki Galdur eru nýjar vörur frá Villimey unnar úr lífrænt vottuðu eplaediki og jurtum.

Vörumerkið Villimey þekkja margir en frá árinu 2005 hafa ýmiss konar náttúruleg smyrsl með því nafni notið vinsælda. Nú er ný vara komin á markað frá Villimey en það er eplaedik með mismunandi virkni. Aðalbjörg Þorsteinsdóttir stendur að baki framleiðslunni. „Í eplaedikinu eru lifandi gerlar (acidophilus) sem eru taldir koma jafnvægi á þarmaflóruna og leiða til betri nýtingar á næringarefnum úr fæðunni. Það er einnig talið styrkjandi fyrir virkni líffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna ásamt því að vera gott við brjóstsviða og bólgum. Eplaedik er talið hreinsandi og stuðla að betri meltingu ásamt því að innhalda vítamín, steinefni og annað sem gerir líkamanum gott," segir Aðalbjörg.

Þessar nýju vörur heita Berja Galdur, Hvannar Galdur og Birki Galdur og hefur hver sína virkni. „Berja Galdurinn er með aðalbláberjum sem eru stútfull af andoxunarefnum sem eru talin hægja á hrörnun líkamans, koma í veg fyrir hrukkumyndun og styrkja sjón. Birkið hefur verið notað sem lækningajurt í gegnum aldirnar en það er meðal annars talið hreinsandi, vatnslosandi og bólgueyðandi. Hvönnin er svo talin styrkja ónæmiskerfið og meltingarfærin, losa slím úr öndunarfærum og hefur verið notuð öldum saman sem vörn gegn ýmsum veirum."

Varan hefur verið í þróun frá árinu 2008 og er lífrænt vottuð af Vottunarstöðinni Túni. „Ég vil prófa vörurnar mínar vel og vandlega áður en ég set þær á markað og gef mér góðan tíma í ferlið," segir Aðalbjörg.

Hún segir eplaediksblöndurnar hafa gert sér og öðrum gott. „Ég var greind með magabólgur þegar ég var nítján ára gömul og hef prófað ýmislegt. Ef ég er undir miklu álagi á ég erfitt með að borða brasaðan mat og jafnvel soðinn fisk en eftir að ég fór að taka eplaedikið fyrir mat hurfu bólgurnar eins og dögg fyrir sólu." Aðalbjörg mælir með því að blanda 1-2 matskeiðum af edikinu út í glas af vatni og drekka 20-30 mínútum fyrir mat til að virkja meltingarensím og auka upptöku næringarefna. Hún segir sams konar vörur oft innihalda vínanda og því veigri sumir sér við þeim, sérstaklega óvirkir alkóhólistar. Eplaedikið dregur fram hollustuefnin í jurtunum með sams konar hætti og varan er alfarið laus við alkóhól. Þá verður blandan basísk í líkamanum sem margir telja eftirsóknarvert.

Villimeyjarsmyrslin hennar Aðalbjargar eru af ýmsum toga og meðal annars hugsuð á sár, bólgur, verki, sveppasýkingar, húðútbrot, bleyjubruna og fleira. Þau hafa að hennar sögn reynst afar vel. „Í upphafi hugsaði ég þau aðeins fyrir mig og fjölskylduna en þegar virknin fór að spyrjast út var mér eiginlega ýtt út í að setja þau á markað. Þau eru, líkt og edikblöndurnar, unnin úr jurtum og án allra ilm-, litar- og rotvarnarefna en við framleiðsluna alla hef ég það að markmiði að bæta heilsu og vellíðan fólks."

En hvaðan kemur þessi grasaáhugi? „Þetta er í báðum ættum hjá mér og mér hefur verið sagt að ég hafi líka verið í þessu í fyrra lífi," segir Aðalbjörg og hlær. „Ég hef grúskað mikið í þessu og sótt fjölda námskeiða. Ég er ættuð frá Tálknafirði þar sem ég bý í dag og er mikið náttúrubarn. Ég þrífst best í hreinni náttúru Vestjarða," segir Aðalbjörg, sem áður stundaði smábátaútgerð á Tálknafirði og í Hafnarfirði, vann við bókhald og var útibússtjóri Sparisjóðsins á Tálknafirði.

Edikblöndurnar fást í Fjarðarkaupum, Heilsuhúsinu og Lyfju.

› Sjá nánar á visir.is/lifid

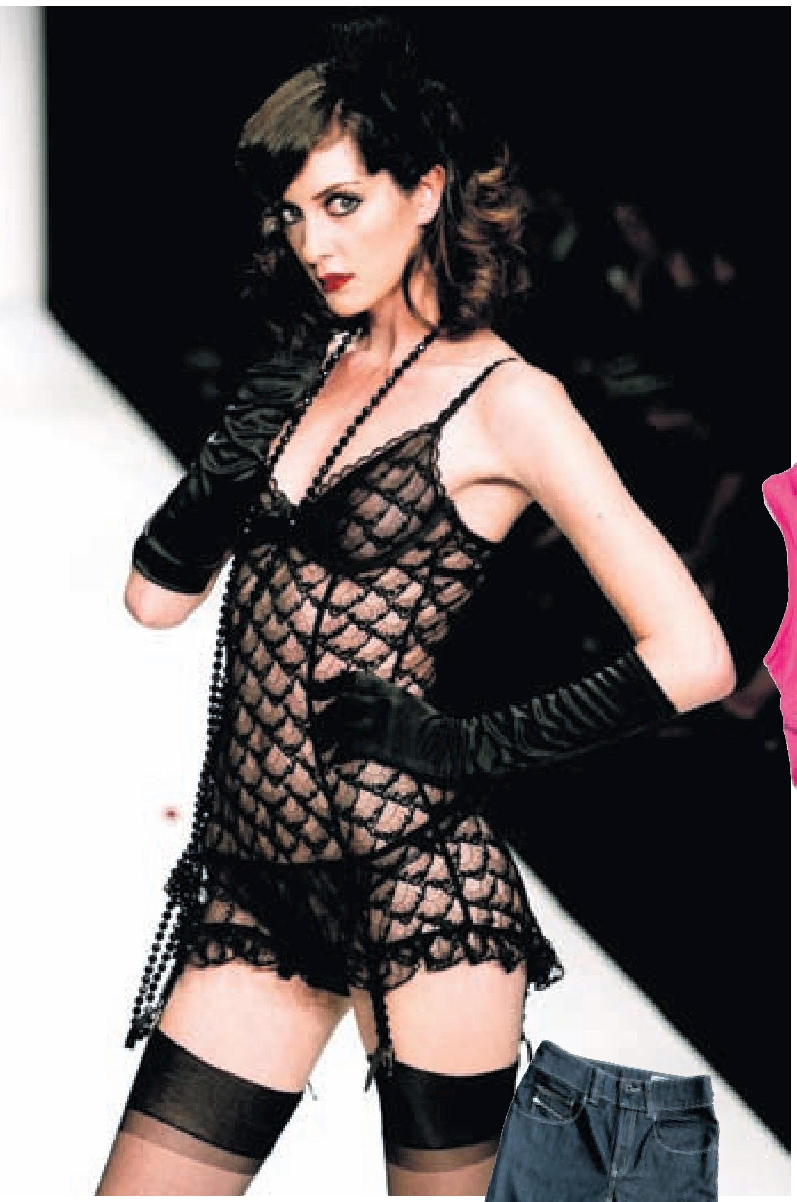
Klassískur pels

Pelsar hafa verið í tísku í nær 100 ár. Þeir eru tímalausir og eiga alltaf vel við. Það er vel hægt að finna vel farinn notaðan pels á rúmar 15.000 krónur. Góður pels ætti að endast í a.m.k. 10-20 ár ef þú ferð vel með hann. Gyllti kötturinn, Spútnik og Nostalgía eru búðir sem þú ættir að kíkja í. Þar leynast margir fallegir.

KLASSÍSK KAUP Á ÚTSÖLUM

STELLA BJÖRT
aðstoðarverslunarstýra í Topshop í Kringlunni og stílisti
Hún hefur tekið námskeið í stíliseringu í London College of Fashion og segir tísku sína ástríðu. Hún er Kolaportsfíkill, pistlahöfundur á pjattrofurnar.is, tónlistarunnandi og barþjónn.

Lífið leitaði til þessarar fjölhæfu konu eftir góðum útsöluráðum en hver þekki það ekki að verða örlítið ringlaður á útsölum og kaupa einhvern óþarfa!



Nærföt

Maður getur alltaf verið heppin og fundið brjóstahaldara í sinni stærð á miklum afslætti. Debenhams er t.d. með mjög mikið úrval og góða útsölu á nærfötum. Nærfatatískan breytist hægt og nærföt eiga að vera með þægindin í fyrirrúmi. Það er nóg að eiga eitt til tvö flott sett þegar maður vill sýna þau.

Föt í ræktina

Það er hægt að gera kjarakaup á íþróttafatnaði á útsölum. Íþróttaföt breytast lítið á milli ára og því tilvalið að kaupa þau á niðursettu verði. Þá sérstaklega hlaupaskó, sem geta verið grátlega dýrir.

Grunnurinn í fataskápnum

Til hans teljast t.d. **hlýrabolir,** leggings og **gallabuxur**. Þetta kaupa flestar konur ár eftir ár og því óþarfi að borga 30-70 prósentum meira fyrir. Reyndar er oft erfitt að finna þessa hluti á útsölu einmitt af því þetta selst alltaf vel. En það er hægt að vera heppinn!

Lykilatriðið er að kaupa klassískar flíkur. Tískan breytist hratt og ef við viljum alltaf vera með puttann á púlsinum er ekki ráðlegt að kaupa vöru á útsölu sem fer úr tísku eftir mánuð.

Svo skiptir árstíminn máli líka. T.d. ef þú ætlar að kaupa úlpu er best að gera það á janúarútsölunum. Þá eiga búðir nóg úrval og vilja losna við þær sem fyrst til að rýma fyrir sumarvörum sem fara að streyma inn í búðirnar. Ef þú ætlar aftur á móti að kaupa sundföt er besti tíminn á sumarútsölunum.

Allar búðir byrja útsölurnar með lágum afslætti og hækka hann svo með tímanum þegar vörunum fer að fækka. Allt besta dótið er því að finna í byrjun útsölunnar. Þá er oft hægt að fá frekar nýlega vöru á góðu verði. Ef það er til mikið magn af vörunni skaltu þó bíða þar til hún lækkar meira.

Við höfum flestar tekið útsöluflipp þar sem við kaupum fullt af fötum bara af því þau voru „svo ódýr", komum heim og sjáum í heimabankanum að við eyddum tugum þúsunda. Þá verðum við að spyrja okkur; langar okkur virkilega í flíkina? Eða erum við bara að kaupa hana af því að hún er á útsölu? Margt smátt skapar eitt stórt. Keyptu eina flík sem þig virkilega langar í frekar en að fara á útsöluflipp.

Mundu svo: Ef þú finnur eitthvað sem þú fílar, það er seinasta stykkið og í þinni stærð eru það örlögin! Það segi ég a.m.k. alltaf.

Sokkabuxur

Það eru fáar konur sem eiga sömu sokkabuxurnar í mjög langan tíma. Sokkabuxur eru mjög viðkvæmar og þarf því að endurnýja þær ansi oft. Það er alltaf komið lykkjufall hjá mér eftir í mesta lagi þrjú skipti! Það er ansi dýrt að kaupa sokkabuxur á þrjú til fjögur þúsund krónur fyrir þrjú skipti. Ég hamstra því alltaf sokkabuxur á útsölum, og þá sérstaklegar svartar sem alltaf er hægt að nota.

AUGLÝSING – FITBOOK KYNNIR

FITBOOK KEMUR ÞÉR AF STAÐ

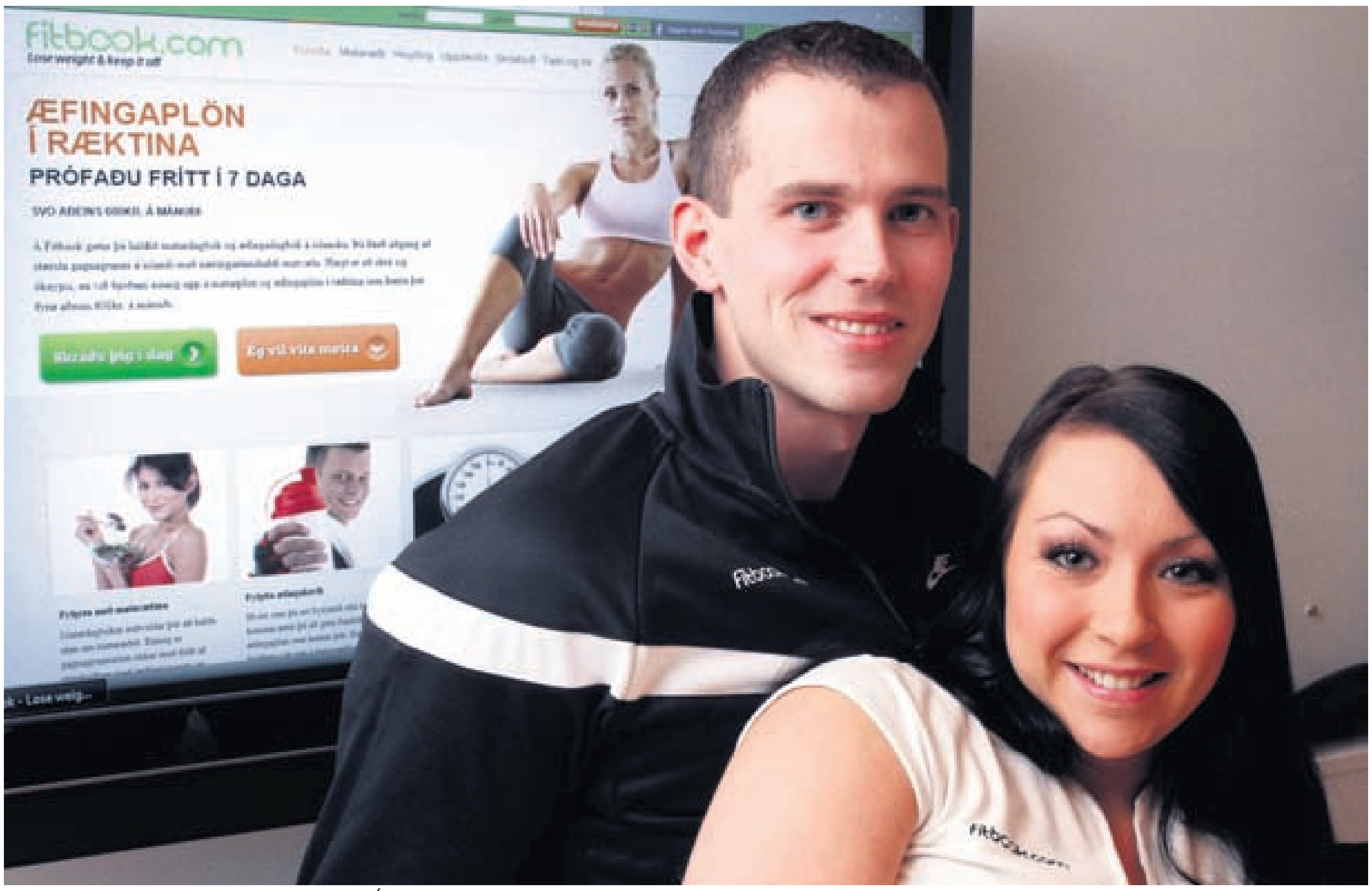
Fitbook.com er ókeypis matar- og æfingadagbók á netinu. Með hennar hjálp er leikur einn að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl því Fitbook fylgja fjölmörg æfingaplön og nákvæmir útreikningar á hitaeiningafjölda og skiptingu orkuefna, vítamína og steinefna.

„Ég mæli með að hver og einn prófi að skrifa niður það sem hann borðar því allir hafa gagn af því að halda matardagbók og horfast í augu við matarvenjur sínar,“ segir fjármálafræðingurinn Dagur Eyjólfsson sem ásamt Eddu Dögg Ingibergsdóttur opnaði matardagbókina Fitbook.com í ársbyrjun 2011.

„Hugmyndin kviknaði þegar ég lagði stund á næringarfræði í ÍAK-einkaþjálfaranámi mínu og komst að raun um að Íslendinga skorti haldgóða lausn til að halda utan um mataræði sitt,“ segir Dagur, sem í framhaldinu ákvað að búa til dugandi og þægilega matar- og æfingadagbók á netinu.

Fitbook.com er alíslenskt hugvit en hlýtur nú einnig góðar viðtökur í Bandaríkjunum, Ástralíu, Kanada og á Bretlandi.

„Fitbook er einstök á heimsvísu því engin önnur matardagbók býr yfir jafn tæknilegum og traustum næringarupplýsingum. Í henni er stærsti gagnagrunnur heims með íslenskum matvælum og næringarupplýsingum um öll matvæli á Íslandi, sem var unninn í samvinnu við íslenska matvælaframleiðendur, stórmarkaði og Matís,“ upplýsir Dagur.



Dagur Eyjólfsson er fjármálafræðingur og ÍAK-einkaþjálfari. Edda Dögg Ingibergsdóttir er einnig lærður einkaþjálfari. Þau Dagur og Edda Dögg eru nú búsett í San Fransisco þar sem Edda leggur stund á nám í hreyfifræði. MYND/GVA

Ókeypis matardagbók

Fitbook er auðveld í notkun og inniheldur ókeypis aðgang að matardagbók, æfingadagbók, uppskriftum og spjallborði.

„Notendur einfaldlega stimpla inn það sem þeir borða yfir daginn og niðurstöður sýna þeim hitaeiningafjölda, skiptingu orkuefna í kolvetni, prótín og fitu, og nákvæmar næringarupplýsingar um vítamín og steinefni,“ útskýrir Dagur.

„Matardagbókin segir einnig til um hvort notendur borði of lítið eða of mikið, hvort skipting fæðunnar sé á réttu róli og gefur tillögur um hvað skal gera til að bæta mataræðið.“

Fitbook gagnast öllum

Auk ókeypis aðgangs býðst notendum Fitbook að kaupa Premium-aðgang fyrir 600 krónur á mánuði.

„Með Premium-aðgangi bætist við aðgangur að matarplönum, æfingaplönum og enn fleiri uppskriftum. Æfingaplön Fitbook eru unnin af einkaþjálfurum og henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Matarplönin eru unnin af næringarfræðingum og sérsniðin að þörf og markmiðum hvers og eins,“ upplýsir Dagur.

„Notendur skrá inn upplýsingar um hversu oft þeir vilja æfa í viku, í hvernig líkamsformi þeir eru og hvaða markmið þeir hafa sett sér í heilsuræktinni. Út frá þeim upplýsingum vinnur Fitbook ákjósanlega æfingaáætlun.“

Allar uppskriftir með næringarupplýsingum

Sér til hvatningar geta notendur Fitbook fylgst með árangri sínum í innbyggðu mælingakerfi síðunnar.

„Auðvelt er að setja inn fyrir- og eftirmyndir á persónulegt svæði sem enginn sér nema notandinn. Þar er einnig valkvætt að halda utan um þyngd og ummálsmælingar til að bera saman og reikna út mismun og árangur,“ útskýrir Dagur.

Á Fitbook.com má finna úrval gómsætra uppskrifta sem öllum fylgja greinagóðar næringarupplýsingar.

„Það er gagnlegt fyrir þá sem vilja létta sig því helsti vandi þeirra er of stórir matarskammtar. Með réttum upplýsingum geta notendur valið úr girnilegum réttum en þá borðað hálfan skammt í stað heils þegar hitaeiningafjöldinn fer yfir það sem æskilegt er,“ segir Dagur.

Menuality fyrir veitingahús

Dagur og Edda hafa einnig opnað vefsíðuna Menuality (www.menuality.com) sem gerir veitingastöðum og mötuneytum kleift að reikna út næringarupplýsingar úr réttum og uppskriftum sínum.

„Í umræðunni er að skylda veitingastaði á Íslandi til að sýna næringarupplýsingar af öllum réttum sínum. Slíkt getur bæði verið erfitt og kostnaðarsamt en með nýju vefsíðunni gerum við það auðvelt og ódýrt, eða jafnvel ókeypis. Nú þegar er hægt að skrá sig inn frítt og fá greiningu á fimm uppskriftum,“ útskýrir Dagur um Menuality. com sem, líkt og Fitbook.com, er stíluð inn á alþjóðamarkað og er bæði á íslensku og ensku.

› Sjá nánar á visir.is/lifid

HVAÐ SEGJA NOTENDUR FITBOOK?

„Ég tók þátt í átakskeppni Fitbook 2012 og það breytti lífsstíl mínum. Ég er ein af þeim sem gleyma að borða allan daginn en troðfylla sig seinnipartinn. Matarplan Fitbook hjálpaði mér að borða hollan mat í réttum hlutföllum. Ég æfði með lyftingaplani Fitbook sem kom mér vel á óvart því áður hafði ég böðlast í leiðindum á brennslutækjum. Með æfingaplaninu varð ræktin skemmtileg. Ég fann strax mun á mér og byrjaði daginn hressari. Mér finnst frábært hvað síðan er einföld og þægileg og mun áfram treysta á Fitbook.

HANNA RÚN INGIBERGSDÓTTIR

„Fitbook er frábær fyrir þá sem vilja taka sig á í heilsumálum. Ég var orðinn ferlega þungur og leið virkilega illa. Konan benti mér á átakskeppni Fitbook og ég ákvað að láta slag standa. Ég tók mataræðið í gegn og byrjaði að stunda líkamsrækt sex sinnum í viku. Ég nota æfingaplönin og uppskriftirnar og þakka Fitbook fyrir að koma mér af stað og halda mér við efnið. Takk kærlega fyrir mig.

SIGURÐUR JÓN SIGURÐSSON

„Fitbook.com er snilld. Flottar, tilbúnar mataráætlanir, gott að geta flett upp hitaeiningafjölda og geta sett inn í dagbókina sem svo segir hvort maður borðar nægilega mikið eða of lítið. Mér fannst ég alltaf vera að borða en eftir viku á Fitbook kom í ljós að ég borðaði of fáar hitaeiningar. Fitbook er frábær síða til að hjálpa fólki að ná áttum í matarræði sínu.

GUÐRÚN SIGRÍÐUR

Helgar-MATURINN

Guðrún Linda Pétursdóttir Whitehead

ÍAK einkaþjálfari og CrossFit þjálfari hjá CrossFit Sport í Sporthúsinu deilir hér orkuríkri og hollri máltíð sem gæti hentað vel fyrir helgina. Hráefnin eru fá og rétturinn fljótlegur en umfram allt bragðmikill og góður daginn eftir líka.

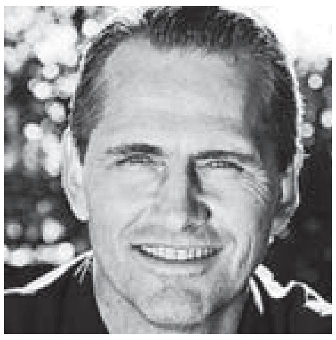
Innihald:
3-6 kjúklingabringur
2-3 msk. mango chutney
1 dós kókosmjólk
1-2 msk. Frank's Red Hot Buffalo Wings-sósa
Kryddað til eftir smekk með karrí, pínu engifer og kjúklingakrafti

Aðferð:
1. Skera kjúklingabringurnar í bita og steikja upp úr Hot Wings-sósunni.
2. Bæta svo við mango chutney og kryddinu þegar kjúklingurinn er að verða eldaður í gegn.
3. Leysa kjúklingakraftinn upp í smá soðnu vatni og bæta út í.
4. Setja kókosmjólkina út í bara rétt undir lokin.

Þetta er svo bara borið fram með hýðishrísjónum og fersku salati. Mjög fljótlegt og einfalt og ég geri oft stóran skammt sem ég get svo borðað dagana á eftir, þetta er frábært í nestisbox.

BYRJAÐU ÁRIÐ AF KRAFTI

Félag markþjálfunar á Íslandi stendur fyrir Markþjálfunardeginum sem haldinn verður í fyrsta sinn 24. janúar næstkomandi. Margir af færustu markþjálfum landsins verða með glæsileg erindi frá kl. 8.30 að morgni til kl. 19.00 að kvöldi. Markþjálfunardagurinn er kjörið tækifæri til þess að fræðast um spennandi fag, eflast í lífi og starfi, fá hugmyndir og innblástur og byrja af krafti. Miðaverð er 3.900. **www.midi.is**



Matti Ósvald Stefánsson, Linda Baldvinsdóttir, formaður félagsins, og Rúna Magnúsdóttir verða á meðal fyrirlesara.

Björn Jóhannsson og Jón Trausti Snorrason hjálpa fyrirtækjum að móta stefnu sína og búa til áætlanir.

Sérfræðingar í virðisaukandi vefnotkun

Allra Átta leiðir viðskiptavini sína að fengsælum miðum netsins.

Allra Átta er rótgróið fyrirtæki sem hefur frá upphafi lagt mikinn metnað í hönnun og þróun á framsæknum og notendavænum vefsíðulausnum. Fyrirtækið notar nýjustu aðferðir til að hjálpa fyrirtækjum að markaðssetja vörur og þjónustu í gegnum netið.

Jón Trausti Snorrason og Björn Jóhannsson segja góða þarfagreiningu og stefnumótun skipta miklu máli þegar notendavænt viðmót vefs er hannað. „Við hjálpum fyrirtækjum að móta stefnu sína og búa til áætlanir fyrir hvert tímabil sem ná gjarnan yfir eitt eða tvö ár,“ segir Jón Trausti. „Stefnan er mótuð, þarfirnar greindar og ákveðnir mælikvarðar búnir til og markmið sett. Það er eitt sem fyrirtæki klikka gjarnan á, að setja sér skýr markmið. Ef þú ert ekki með markmið getur þú auðvitað ekki náð þeim.“

„Við aðstoðum fyrirtæki við að nýta fjármuni eins vel og hægt er í markaðssetningu á netinu,“ segir Björn. „Okkar markmið er alltaf að styrkja ímynd viðskiptavina. Það er einnig mikilvægt að fyrirtæki fái sem flestar heimsóknir inn á sín vefsvæði, og það er enn þá mikilvægara að heimsóknirnar verði að viðskiptum.

Leitarorðagreining leggur grunn að vefsíðu sem eykur viðskipti

Björn segir að með Google-leitarvélabestun sé mögulegt að fjölga heimsóknum á vefsíðuna. „Hún skiptir öllu máli. Leitarorðagreining og leitarvélavæn textaskrif leggja grunn að vefsíðu sem Google á auðvelt með að finna. Þetta er í raun þríþætt: Það þarf að komast að því hvaða orð og frasa markhópurinn notar til að finna þá vöru og þjónustu sem hann leitar að. Síðan þarf að nota þessi orð og frasa sem mest á heimasíðunni, til dæmis í fyrirsögn, texta og á öðrum stöðum sem skipta máli.

Góður hvati til aðgerða getur aukið viðskipti

Jón Trausti segir fyrirtækið leggja mikla áherslu á hvata til aðgerða á vefnum. „Það er allt of algengt að koma inn á heimasíðu fyrirtækis þar sem óljóst er hvað eigi að gera næst. Dæmi um hvata til aðgerða eru: Kaupa, Panta símtal, Bóka herbergi, Panta tíma og Póstlistaskráning. Ég held að mörg fyrirtæki séu að missa af gríðarlegum tækifærum með því að hafa óljósa hvata til aðgerða (HTA) á vefnum.“

Hann segir að hér skipti miklu máli að halda svokölluðum flóttastuðli sem lægstum en þar vísar hann í þá sem koma inn á vefinn og loka honum án þess að smella á neina tengla. „Hvatar þurfa ekki að vera flóknir en það þarf að vera skýrt hvað notandinn á að gera þegar hann kemur inn á vefinn. Að sjálfsögðu þurfa hvatarnir að endurspegla starfsemi fyrirtækisins og vera í takt við þær boðleiðir sem fyrirtækið vill nota.“

Vefur þróaður út frá vöktun og greiningu

Regluleg vöktun vefsvæðis er mikilvæg, að sögn Björns. Hann segir of algengt að fyrirtæki setji upp vef með tilheyrandi vinnu og kostnaði og líti svo á að vinnan sé búin. „Þarna er verið að kasta miklum tækifærum á glæ. Við nýtum Google Analytics til að greina hegðun og heimsóknir á síðunni. Hversu margar heimsóknir, hvar er smellt, hvað er mest lesið o.fl. Við getum einnig séð með hvaða leitarorðum menn koma inn á síðuna. Þannig má þróa vefinn jafnt og þétt.

Raundæmi

Þeir nefna sem dæmi einn viðskiptavin úr ferðaþjónustunni. „Fyrst var haldinn kynningarfundur þar sem við fengum innsýn inn í rekstrar- og markaðsumhverfi fyrirtækisins. Næst var vefsvæði fyrirtækisins árangursvaktað með Google Analytics og helstu leitarorð greind. Gerð var ítarleg samkeppni- og stöðugreining. Í kjölfarið var haldinn fjögurra tíma stefnumótunarfundur þar sem settir voru mælikvarðar, styrkleikar og veikleikar skoðaðir auk þess sem vöruframboð og þjónusta voru metin og sérstaðan dregin fram. Eftir fundinn lá fyrir markaðs- og aðgerðaáætlun næstu tveggja ára. Í dag er verið að vinna eftir þessari aðgerðaáætlun og fer hún þannig fram að verkefnið er unnið í nokkrum skrefum og árangurinn mældur jafn óðum.“

TM Software með nýja útgáfu af WebMaster-vefumsjónarkerfinu

Vefumsjónarkerfið WebMaster hefur verið á markaðnum í 15 ár eða frá því að vefsvæði fóru að líta dagsins ljós og urðu mikilvægur þjónustuþáttur fyrirtækja. Í tilefni af útgáfunni býður TM Software upp á tilboð við vefráðgjöf fyrir fyrirtæki út janúarmánuð.

Val á vefumsjónarkerfi skiptir sköpum varðandi sýnileika og upplýsingagjöf um vörur og þjónustu á netinu. Ný útgáfa af WebMaster-vefumsjónarkerfinu frá TM Software leit dagsins ljós í byrjun árs.

„WebMaster-vefumsjónarkerfið er mjög fjölhæf og sveigjanleg lausn enda eru fjölmörg fyrirtæki með vefsíður sínar uppsettar í kerfinu. WebMaster-kerfið hefur einnig skapað sér gott orðspor fyrir að vera öflugt vefumsjónarkerfi fyrir rekstur innri vefsvæða fyrirtækja," segir Brynjar Kristjánsson, verkefnastjóri hjá TM Software.

WebMaster-kerfið býður upp á ýmis viðbótarkerfi eins og póstlistakerfi sem notað er til að senda út markpósta. „Formasmiðurinn er einnig vinsælt viðbótarkerfi sem hægt er að nýta fyrir fyrirspurnir, pantanir, þjónustubeiðnir og fleira sem vistast í gagnagrunn til úrvinnslu," upplýsir Brynjar.

WebMaster keyrir einnig áheitavefi sem vakið hafa mikla athygli eins og mottumars.is.

Borgarleikhúsið er eitt þeirra fyrirtækja sem nýta sér þjónustu TM Software.

TM Software er með marga ferðaþjónustuaðila sem keyra vefsvæði og bókunarvélar sínar í WebMaster-kerfinu og fer sá hópur ört stækkandi. „Nýlega bættist Útivist í hópinn með vefinn utivist.is í nýjustu útgáfu WebMaster og nokkrir ferðaþjónustuvefir eru í smíðum."

WebMaster-kerfið er einnig mikið notað í rekstur vefverslana. „Bæði vefverslanir sem nýta sér vefverslunareiningar í kerfinu sjálfu, og eins vefverslanir sem eru með vörugrunninn í öðrum kerfum. Hann tengist þá WebMaster í viðkomandi gagnagrunni og birtir vörurnar á vefsvæðinu."

Sveigjanleiki kerfisins með tengingar í aðra grunna er einnig nýttur í ýmsa bókunarvefi og er nýr vefur Borgarleikhússins, borgarleikhus.is, gott dæmi um það. „Þar eru upplýsingar um sýningar og viðburði sóttar í miðasölukerfi og birtar innan vefsvæðisins með dag- og tímasetningum."

Brynjar Kristjánsson, verkefnastjóri hjá TM Sofware, segir WebMaster-vefumsjónarkerfið mjög fjölhæfa og sveigjanlega lausn og að fjölmörg fyrirtæki hafi sett upp heimasíður sínar í kerfinu. MYND/GVA

WebMaster keyrir einnig áheitavefi sem vakið hafa mikla athygli eins og mottumars.is og hlaupastyrkur.is. „Fljótlega verður ný þjónusta opnuð á vefsvæðinu áheit.is þar sem einstaklingar og félagasamtök geta stofnað sín eigin áheitavefsvæði."

Nánari upplýsingar um þjónustu og veflausnir TM Software er að finna á vefsvæðinu www.tmsoftware.is.

Persónuleg þjónusta og traust

Upplýsingatæknifyrirtækið Nethönnun er fjórði stærsti hýsingaraðili á Íslandi og var fyrst til þess að bjóða tölvuský-þjónustu. Nethönnun leggur áherslu á persónuleg samskipti og hafa viðskiptavinir beinan aðgang að tæknimönnum og öðrum tengiliðum svo tryggja megi skjót viðbrögð.

Við höfum starfað í fjórtán ár og frá upphafi sérhæft okkur í skipulagningu, viðhaldi og uppsetningu tölvukerfa ásamt tæknilegri aðstoð við tölvudeildir," útskýrir Sveinn Akerlie, sölu- og markaðsstjóri upplýsingatæknifyrirtækisins Nethönnunar.

Hjá Nethönnun er rekin bæði kerfisdeild og hugbúnaðardeild. Kerfisdeildin þjónustar fyrirtæki með tölvukerfi og hugbúnaðardeildin sinnir vefkerfissmíði og sérsmíðum á ýmiss konar hugbúnaðarverkefnum. Þá býður Nethönnun einnig tilbúnar heimasíður á vefsíðunni www.unit.is.

„Þar er að finna tilbúnar heimasíður og veflausnir fyrir fyrirtæki. Viðskiptavinurinn velur einfaldlega síðu sem við setjum upp innan tveggja daga eða samdægurs," segir Sveinn. „Við bjóðum einnig upp á síðuna X.is sem er sjálfsafgreiðsla, eða internetsjálfsali eins og við köllum það. Þar geta viðskiptavinir keypt íslensk lén og hýsingar, dns-hýsingar og fleira. X.is er einnig tölvuský-þjónusta þar sem hægt er að vera með nokkra netþjóna í skýi en Nethönnun var einmitt fyrsta fyrirtækið á Íslandi til að bjóða þá þjónustu, eða frá árinu 2010," segir Sveinn.

„Þá er einnig hægt að hafa samband við okkur beint vegna sérsmíði vefkerfa og sérsmíði á vefsíðum fyrir fyrirtæki, stofnanir og einstaklinga. Viðskiptavinir okkar spanna allan skalann allt frá litlum einstaklingsfyrirtækum til stórra og umsvifamikilla fyrirtækja. Við sjáum meðal annars um tölvukerfið fyrir N1 og erum fjórði stærsti hýsingaraðili á Íslandi. Hér starfa fjórtán manns, kerfisfræðingar, forritarar og grafískir hönnuðir, og er persónuleg þjónusta og traust okkar aðalsmerki."

Nánari upplýsingar er að finna á síðunni www.nethonnun.is.

Nethönnun sérhæfir sig í skipulagningu, viðhaldi og uppsetningu tölvukerfa og tæknilegri aðstoð við tölvudeildir. Þar er lögð áhersla á persónulega þjónustu. MYND/STEFÁN

Nethönnun – þín lausn

NHnet - Þjónusta, umsjón og ráðgjöf við rekstur tölvukerfa.

Unit - Vefsíður við allra hæfi, sérsmíði og tilbúnar lausnir.

Esja.com - Verkbókhald, tímaskráningar og viðskiptamannabókhald.

X.is - Hýsingar fyrir þá sem vilja ráða sér sjálfir.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is S. 567 2000

DIESEL DIESEL !
MMC Pajero Sport Turbo Diesel President (Leður / Lúga) 04/1999 ek. 217 (90 á vél) Flottur jeppi er á staðnum verð 990 þús.

SPARNEYTINN !
Hyundai Getz 1400 GLS 05/2005 ek 116 þ.km beinskiptur Nú á frábæru verði ! 650 þús !! Er á staðnum.

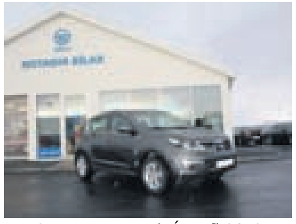
Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
www.bilfang.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MMC Pajero. Árgerð 2007, ekinn 157 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.090.000. Rnr.110140. VERÐ NÚ kr: 3.590.000,-

TOYOTA Land cruiser 120 vx. Árgerð 2005, ekinn 148 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.090.000. Rnr.100174. VERÐ NÚ kr: 3.890.000,-

MERCEDES BENZ Ml 500. Árgerð 2007, ekinn 92 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.990.000. Rnr.100067. VERÐ NÚ kr: 5.290.000,-



KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2012, ekinn 28 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.690.000. Rnr.160396.

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

STÓRA BÍLASALAN

KIA Sportage EX 4x4 DÍSEL Árgerð 6/2012, ekinn 21þ.km, ssk, ný nagladekk, ástandsskoðun til. Toppbíll á staðnum! Verð 5.490þ.kr. Raðnr 154275. Sjá nánar á www.stora.is

Land Rover Discovery 4 HSE Dísel Árgerð 8/2011, ekinn 45þ.km, Bíll með öllum mögulegum aukabúnaði. Toppeintak á staðnum! Verð 12.990þ. kr. Raðnr 154243. Sjá á www.stora.is

Range Rover Supercharged Árgerð 2006, ekinn 89þ.km. Einn með öllu! Er á staðnum! Frábært tilboðsverð aðeins 4.190.000kr! Raðnúmer 152444. Sjá nánar á www.stora.is

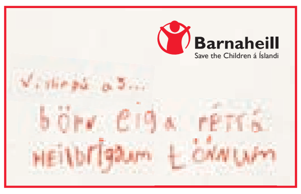
Subaru Legacy Lux Árgerð 2007, ekinn 83þ.km, ssk, leður, lúga, einn eigandi. Flott eintak á staðnum! TILBOÐ staðgreitt 2.190þ.kr. Raðnr 132509. Sjá á www.stora.is

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

TOYOTA
Notaðir bílar Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotakletthalsi.is

TOYOTA Land cruiser 120 lx. Árgerð 2007, ekinn 147 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.180874. Uppl. í síma 570-5220 Toyota Klettháls

Notaðir bílar Kletthálsi
Kléttháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 570 5220
Opið virka daga 9-18, lau 12-16.
www.toyotaklettalsi.is



LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

HYUNDAI Sonata gls. Árgerð 2007, ekinn 121 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboðsverð 1.390.000 stgr. Rnr.118014.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is

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.100bílar.is

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

Bílar til sölu

Renault Maxity Kassabíll m/lyftu árg 08, ek 90þús. Sumar og vetradekk, bakkmyndavél ofl. Verð 3.490 þús + vsk Uppl í s : 772 0000

ÁRG. ,01 - SK. ,14 - TILBOÐ 295ÞÚS
Suzuki Baleno 4X4 árg. ,01 ek. 150þús beinssk. krókur. Eyðir 8L/100km Góða nagladekk. Verð 295þús. sími: 8919847.

Toyota Corolla station 06/2006, sjálfskiptur, ekinn 82 þús. Sumardekk og vetrardekk. Verð : 1.590.000. Upplýsingar í síma 894-1543

250-499 þús.

VOLVO S40 TURBO TILBOÐ 390 ÞÚS
VOLVO S40 2.0 TURBO árg'99 sjálfskiptur, skoðaður 13, góð vetrardekk, mjög heill og góður bíll lýtur vel út og hörkukraftur í honum! ásett verð 570 þús TILBOÐ 390 ÞÚS möguleiki á 100% visa/euro lán s.841 8955

Bílar óskast

!!! VANTAR ÓDÝRAN BÍL
Fyrir allt að 200þ. staðgreitt, árgerð ,98-'03. Má alveg þarfnast smá lagfæringa uppl. s. 777 3077.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

KEYRSLA.IS
Sími 820-3880

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

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Varahlutir

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

Varahlutir 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.

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

Viðgerðir

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

AB - PÚST
Almennar pústviðgerðir og sérsmíði. Fljót og góð þjónusta. Skemmuvegur 26, Bleik gata. S 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Snjómokstur

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

Pípulagnir

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

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315 & 699 6069

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Garðyrkja

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

MÁLARI
Er kominn tími til að mála ? Er sveppamyndun í gluggum, kverkum og loftum ? Ómar S.895-2927

- MÁLNINGARVINNA -
Öll almenn málningar vinna Gerum tilboð þér að kostnaðarlausu. Traust og ábyrg þjónusta. Ámundi: 7707997/ amundi@fyrirtak.is

MÁLNINGARVÉLAR
Hemo spaslvél, málningarsprauta (kúlu), loftpressa, og fl. vélar og verkfæri til sölu. S. 773 0322

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

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Allt viðhald ehf. annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
Við önnumst m.a.:
• múrviðgerðir • þakviðgerðir • málningarvinnu • trésmíðavinnu • pípulagnir • raflagnir • flísalagnir.
Hringdu og við gerum þér tilboð, þér að kostnaðarlausu.
• Sími 567 6699. Sendu okkur email og við gerum þér tilboð. • kristjan@vidhald.is

Húsaviðgerðir
www.husco.is
Sími 555-1947 Gsm 894-0217

Parketslípun, parketlagnir, frá aðeins 2.500 krfm. 20 ára reynsla og þjónusta. www.parketsliparinn.is S: 772 8100.

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

Tölvur

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

APLÚS TÖLVUÞJÓNUSTA
Sanngjarnt verð. Sæki og sendi heim. S. 822 7668 www.aplus.is

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

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

ÚTSALA
20% til 70% afsláttur Kjóll á mynd 4.495,- Peysa á mynd 3.745,- Taska á mynd 1.000,- Verð eru með afslætti. Súpersól Hólmaseli 2 587-0077 / 567-2077 Erum á facebook

Til sölu

Öryggis- og peningaskápar 25% afsláttur á meðan birgðir endast.

myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Hakk, gúllas og steikur. 1850.-kr/kg www.myranaut.is s. 8687204.

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.

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.

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

Upplýsingar í síma 661 7000.

KAUPI GULL !

Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.

Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

KAUPUM GULL

og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.

Sigga & Timo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfjörður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

fasteignir

TIL SÖLU

Húseign til sölu - Byggingarreitur

Hverfisgata 103, Reykjavík

Um er að ræða alla húseignina, samtals 1.171m² sem skiptist í verslunar,- lager og skrifstofu-húsnæði á tveimur hæðum. Eignin skiptist þannig að á jarðhæð eru fimm misstórar verslunareiningar og lagerhúsnæði með innkeyrsludyrum. Serinngangur er á efri hæð sem skiptist í; skrifstofur/íbúð með léttum veggjum sem auðvelt er að breyta.

Eignin er að hluta í útleigu í dag.

Samþykkt var deiliskipulag fyrir blandaðri byggingu árið 2009, þrem til fimm hæðum með íbúðar-, verslunar- og þjónustuhúsnæði, samtals birt flatarmál 3.050 m² auk 2.900m² bílakjallara. Byggingarmagn alls því er 5.950 m². **Verð 185 milljónir.**

Byggingarverkefni til sölu

Freyjubrunnur 29, Reykjavík

Fjögurra hæða fjölbýlishús með 5 íbúðum og bílageymslu. Birtir fermetrar samtals 787. Húsið er uppsteypt og komið þak klætt með timbri. Lóð er grófjöfnuð. Gatnagerðargjöld eru greidd.

Freyjubrunnur 31

Fjögurra hæða fjölbýlishús í byggingu, búið er að steypa hluta af sökklum. Lóð er grófjöfnuð. Skv. teikningu er gert ráð fyrir 5 íbúðum auk bílageymslu. Birtir fermetrar samtals 741. Gatnagerðargjöld er greidd. **Verð saman 115 milljónir.**

FASTEIGNAFÉLAGIÐ Hlíð

Leiga: 540 5060
Sala: 540 5070
Lágmúli 6, 108 Reykjavík
www.hlid.is

Sjónvarp

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

Verslun

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.

NUDD OG HEILSA

HEILSURÁÐGJÖF - NÆRINGARFRÆÐI. Tekið á allkonar kvillum og sjúkdómum. Einkatímar og námskeið. Opið frá 12-18 alla virka daga nema sun. S. 823 8280. www.nuddogheilsa.is

TANTRA NUDD

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

Slökunarnudd/heilnudd, Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 693 0348 eða 823 5669.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Hestamennska

FÁKUR

HIÐ VINSÆLA ÞORRABLÓT HESTAMANNAFÉLAGSINS FÁKS VERÐUR HALDIÐ Í FÉLAGSHEIMILINU LAUGARDAGINN 19. JANÚAR

Húsið opnar kl. 17:00
Miðaverð aðeins kr. 3.500

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

VELLIR - HAFNARFJÖRÐUR, 2JA HERB. TIL LEIGU !

Til leigu 2ja herb. íbúð 75fm á fyrstu hæð í fjölb. Leigist í eitt ár. Verð 140þús per mán. Uppl. s. 893 3347

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.COM

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

ATVINNA

Atvinna í boði

TMÍ
TRYGGINGAMIÐLUN ÍSLANDS

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

HANDVERK Í HÁVEGUM HAFT
KORNIÐ
BAKARÍ

AFGREIÐSLUFÓLK ÓSKAST!

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

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

ISS

ISS ÓSKAR EFTIR STARFSFÓLKI

Vantar starfsmann í ræstingar seinnipart dags eftir kl 17:00 á Kjalarnesi. Um er að ræða Leikskólann Bakkaberg/Berg

Umsókn er hægt að fylla út á heimasíðu ISS, www.iss.is eða á skrifstofu ISS að Austurhrauni 7, 210 Garðabæ. Nánari upplýsingar gefur Auður Jacobsen gsm:696-4928

Starfsmann vantar í afgreiðslu og undirbúning á mat í veitingastað í Kópavogi. Vinnutími frá 9 til 16 alla virka daga. Aðeins 18 ára og eldri koma til greina. Umsóknir sendist til kaffigardur@hotmail.com

KVIKKFIX LEITAR AÐ STARFSFÓLKI.

KvikkFix leitar að vönum bifvélavirkja, vönum smurmanni og starfsmanni á verkstæði.

Fyrirspurnir sendist á orri@nrg.is www.kvikkfix.is

símstöðin

KVÖLD- OG HELGARVINNA.

Við leitum að öflugu og skemmtilegu fólki til úthringinga. Fjölbreytt verkefni, tímakaup og bónusar. Lágmarksaldur 18 ára.

Hringið í síma 776-7400 eða sendið mail á kvoldvinna@simstodin.is

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.

Vanur trésmiður getur bætt við sig vinnu. Sími: 844-8744

TILKYNNINGAR

Einkamál

SPJALLDÖMUR 908 5500

Ertu einmanna?
Langar þig til þess að tala við símadömu.
Opið þegar þér hentar, hlökkum til að heyra í þér.

skemmtanir

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Hljómsveitin **SÍN** spilar í kvöld **ásamt Ester Ágústu**

Allir velkomnir.

Leikir helgarinnar:

Laugardagur 19. jan:
14:45 **Liverpool - Norwich**
14:50 **Man. City - Fulham**

Sunnudagur 20. jan:
13:15 **Chelsea - Arsenal**
15:45 **Tottenham- Man. Utd.**

HM Í BEINNI!

GULLNÁMAN

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

Síminn ICELANDAIR 1011 Carlsberg

SPORT 2 HD

TVEIR RISALEIKIR

ALLT LAGT UNDIR Á SUNNUDAG

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

SPORT 2 HD

CHELSEA ARSENAL

SUNNUDAG KL. 13.15

SPORT 2 HD

TOTTENHAM MAN. UTD.

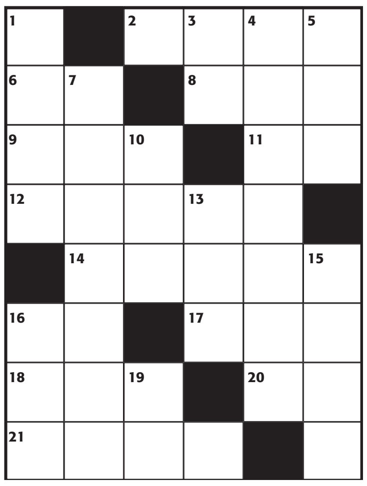
SUNNUDAG KL. 15.45

SUNNUDAGSMESSAN Á STÖÐ 2 SPORT 2 KL. 18.00

GUMMI BEN OG HJÖRVAR HAFLIÐA FARA YFIR ALLA LEIKI HELGARINNAR Í ENSKA BOLTANUM

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

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. bættu við, **6.** í röð, **8.** sægur, **9.** tækifæri, **11.** í röð, **12.** rabb, **14.** blóm, **16.** tveir eins, **17.** aðstoð, **18.** drulla, **20.** átt, **21.** krakki.

LÓÐRÉTT
1. loga, **3.** umhverfis, **4.** örvandi efni, **5.** sarg, **7.** kökugerð, **10.** kvk nafn, **13.** einkar, **15.** þitt, **16.** hald, **19.** kyrrð.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. júku, **6.** áb, **8.** mor, **9.** lag, **11.** fg, **12.** skraf, **14.** sóley, **16.** tt, **17.** lið, **18.** aur, **20.** na, **21.** krói.

LÓÐRÉTT: 1. báls, **3.** um, **4.** koffein, **5.** urg, **7.** bakstur, **10.** gró, **13.** all, **15.** yðar, **16.** tak, **19.** ró.

Skrímsli og menn

BAKPANKAR
Stígs Helgasonar

Skrímsli. Þetta er stórt orð. Það er raunar svo stórt að það getur inniborið nokkurn veginn allt sem ímyndunaraflið leyfir. Við þekkjum ýmis skrímsli, íslensk og erlend; Lagarfljótsorminn, varúlfa, skoffín, Godzilla, dreka, sköpunarverk Frankensteins og Þorgeirsbola – en getum líka búið til okkar eigin að vild og fellt undir mengið.

SVO eru það afbrotamennirnir. „Skrímslið frá Amstetten“ var einkunnin sem Josef Fritzl var gefin. Jimmy Savile hefur hlotið sömu nafnbót og fórnarlamb Karls Vignis Þorsteinssonar lýsti því í átakanlegu Kastljóssviðtali hvernig andlit elskulegs karls hefði umbreyst í ásjónu skrímslis þegar hann gerði sig líklegan til að svala sjúklegri fýsn sinni.

ÞAÐ er auðvelt að skrímslgera Karl Vigni Þorsteinsson, þennan litla, svipsterka og þungbrýnda mann sem hefur með góðlegu fasi tekist að blekkja svo ótalmarga og gera þeim svo margt. Það sama má segja um Josef Fritzl, sem framan af var ekki þekktur af öðru en úfinni og drýsilslegri lögregluljósmynd og meðfylgjandi hryllingssögu. Jimmy Savile er svo sérkapítuli.

EN hvenær hafa menn sagt sig nægilega úr lögum við samfélag sitt og eru nógu óásjálegir til að uppskera skrímslisstimpilinn? Svarið liggur síður hjá þeim, og frekar hjá okkur. Menn verða nefnilega skrímsli þegar við hættum að skilja hneigðirnar að baki brotum þeirra. Sumar óæskilegar hvatir skiljum við flest þótt okkur hafi tekist að búa okkur til eðlilegar hömlur í kringum þær. Við höfum til dæmis frumstæðan skilning á því þegar maður umturnast af bræði og meiðir annan. Fæst látum við það eftir okkur eða langar það yfir höfuð, en við skiljum samt hvað gerist – kannski aldrei betur en einmitt þegar barnaníðinga ber á góma.

BARNAGIRND skiljum við hins vegar ekki og þess vegna er það okkur eðlislægt að skipa þessum mönnum á bás með fjörulöllum, skuggaböldrum og öðrum kynjaskepnum sem vísindin ná hreinlega ekki til. Nema hvað að þessir menn eru alls engin skrímsli, heldur einmitt menn, og hegðun þeirra er ekki viðfangsefni skrímslafræðinga við þjóðfræðideild heldur sálfræðinga og lækna.

ÞAÐ er engum til góðs að opna þeim útleið úr mennskunni sem þrátt fyrir allt eru bara menn sem hafa komist upp með að láta undan afbrigðilegum hneigðum sínum allt of lengi. Ekki þeim sjálfum, ekki þolendum þeirra eða þolendum framtíðarinnar – og allra síst þeim sem einhvern tímann kunna að standa frammi fyrir því að velja hvort þeir eiga að athafna sig í myrkrinu eða leita sér hjálpar.

MYNDASÖGUR

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Heilsdags námskeið með föður nútíma markaðsfræði

Philip Kotler

Marketing 3.0
Values Driven Marketing
Arðsemi Ávöxtun Sjálfbærni
Markaðssetning fyrir stærri og smærri fyrirtæki

Tilboð í forsölu 69.900.-
Fullt verð 99.900.-
Gildir til og með 31.janúar 2013
Takmarkað magn miða í boði

Nánari upplýsingar og forsala er á miði.is og ibf.is

Í Háskólabíói – 24. apríl 2013

EXPO • www.expo.is

Philip Kotler er í boði:
ICELANDAIR Síminn PÓSTURINN

Floridana

ENGIFER

Í 1 lítra af Floridana Engifer er safi úr

150 g af fersku engifer

eða um **20 cm** af engiferrót

Nýr og öflugur safi með eplum, vínberjum, gylltu kiwi, lime og engifer hefur bæst í hóp Floridana safa. Bragðið er kröftugt og hressandi og hefur frískandi áhrif. Engifer hefur verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára og inniheldur meðal annars kalíum, magnesíum, kalk, zink, fosfór, C-vítamín og andoxunarefni.

Engifer er talið:

- **Áhrifaríkt gegn kvefi**
- **Bæta meltingu**
- **Hafa forvarnarmátt gegn ýmsum tegundum krabbameina**

HEILSA Í HAGKAUP

NOW KYNNINGAR
Í Skeifunni föstudag og laugardag kl. 16-19 og í Kringlunni laugardag kl. 13-16.

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

NOW VÍTAMÍN
NOW vörurnar bera GMP stimpilinn (Good Manufacturing Practices).

POPITAS ZERO KYNNINGAR
Í Skeifunni í dag föstudag kl.15-19, í Smáralind laugardag kl.12-16 og í Kringlunni 12-16

TILBOÐ 299 V.Á. 329

POPITAS ZERO ÖRBYLGJUPOPP
Örbylgjupopp án viðbætrar fitu.

NÝTT

10% AFSLÁTTUR Á KASSA

ALLT Í EINNI – FJÖLVÍTAMÍN
Góð fjölvítamín- og steinefnablanda. Hjálpar til við að mæta næringarþörf einstaklinga.

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

BIO-KULT CANDÉA
hefur reynst vel bæði til að fyrirbyggja og meðhöndla Candida sveppasýkingu. 100% náttúruvara.

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

AMINO ENERGY
Frábær orkudrykkur sem hægt er að drekka hvenær sem er yfir daginn til að fá auka orku.

BUDDY FRUITS KYNNINGAR
Í Smáralind í dag föstudag, í Skeifunni laugardag og Holtagörðum sunnudag.

NÝTT

BUDDY FRUITS
Ekkert nema ávextir í gómsætum bitum. Engin aukaefni.

AKTÍV KYNNINGAR
Í Smáralind og Garðabæ í dag föstudag kl. 14-18

NÝTT

10% AFSLÁTTUR Á KASSA

AKTÍV- PRÓTEINBITAR
Með 20% hágæða mysupróteini, hjúpaðir með dökku súkkulaði.

TILBOÐ 399 V.Á. 429

BERRY COMPANY SAFAR
Engin litarefni, rotvarnarefni. Engin viðbættur sykur eða sætuefni.

PROFITT KYNNINGAR
Í Skeifunni, Garðabæ og á Akureyri föstudag, í Spönginni, Garðabæ, Smáralind og á Akureyri laugardag.

TILBOÐ 2.897 V.Á. 3.979

PROFITT
Megrunarfæði, prótein og mysuprótein

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

HYDROXYCUT HARDCORE
er eitt sterkasta brennsluefni í heiminum í dag. Margfaldar fitubrennslu, minnkar matarlyst og gefur orku. 250 mg af koffeini í einum skammti.

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

HYDROXYCUT
Eykur brennslu, minnkar matarlyst og gefur orku í dagsins önn.

NÝTT

GOTT VERÐ 399

QNT PRO SHAKE
50g prótein - án viðbætts sykurs

ISOLABIO HRÍSMJÓLK
með kalki, kókoshnetum eða möndlum.

10% AFSLÁTTUR Á KASSA

LGG OG BENECOL

10% AFSLÁTTUR Á KASSA

11% GÓÐOSTUR, FJÖROSTUR OG KOTASÆLA

Gildir til 20. janúar á meðan birgðir endast.

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

KÍKTU Á BOOZT UPPSKRIFTIR Á GOTTIMATINN.IS

ALLT FYRIR BOOZTIÐ

10% AFSLÁTTUR Á KASSA

ENGIFER & CHILI BOOZT
Peruskyr 170g
Ferskt engifer 6g
Rauður chilipipar ferskur 4g
Döðlur frá Himneskt 4 stk.
Bláber 50g
Super berrys safi 80ml
(Berry company)
Klakar

BLÁBERJA BOMBA
Bláberja hleðsluskyr 200g
Fersk bláber 100g
Plóma 1 stk.
Bláberja safi 100ml
(Berry company)
Klakar

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

PHILIPS BLANDARI
350W Philips blandari
með 1,5 lítra glerkönnu.

6 Á VERÐI 4

HLEÐSLA ÍÞRÓTTADRYKKUR
Hleðsla íþróttadrykkur er án hvíts sykurs, án sætuefna og með agavesafa. Skammturinn inniheldur 22 g af 100% hágæða íslenskum próteinum sem unnin eru úr íslenskri mjólk. Hún er einnig mjög fitulítil (0,5%) og inniheldur aðeins 65 hitaeiningar í 100 g. Hún er ennfremur mjög kalkrík.

HLEÐSLA ÍÞRÓTTADRYKKUR

10% AFSLÁTTUR Á KASSA

HLEÐSLU SKYR

TILBOÐ 379 V.Á. 649

BLÁBER

100% KJÚKLINGAKJÖT ÁN ALLRA AUKEFNA

Holtabringur og Holta lundir, minna en 1% fita. *Hollara en Holta verður það ekki!*

25% AFSLÁTTUR Á KASSA

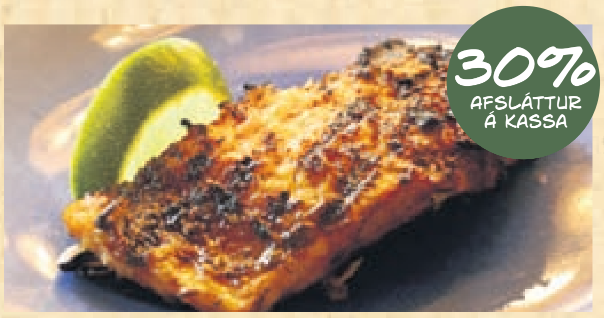
KJÚKLINGALÆRI
fersk og úrbeinuð
1.799KR/KG
VERÐ ÁÐUR 2.398

25% AFSLÁTTUR Á KASSA

KJÚKLINGALUNDIR
ferskar
2.249KR/KG
VERÐ ÁÐUR 2.998

25% AFSLÁTTUR Á KASSA

KJÚKLINGABRINGUR
ferskar
2.249KR/KG
VERÐ ÁÐUR 2.998



30% AFSLÁTTUR Á KASSA

LAXAFLÖK
beinlaus með roði
1.819KR/KG
VERÐ ÁÐUR 2.598

4% FITA

UNGNAUTAHAKK
1.698KR/KG
VERÐ ÁÐUR 2.098

ÍSLENSKAR LÍFRÆNAR KRYDDSPÍRUR FRÁ ECO SPÍRU

NÝTT

eco spíra

- Ný íslensk framleiðsla
- Lífræn vottun
- Ekki erfðabreytt
- Lotumerkt
- Engin auka- eða rotvarnaefni
- Tilbúin til neyslu
- Brakandi ferskar

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

MENNING

SPÍRALHÆÐ Robert Smithson var einn af brautryðjendum umhverfislistar. Verkið Brotinn hringur/Spíralhæð gerði hann í Hollandi árið 1971.

Tvær sýningar hefjast í Hafnarhúsinu

Umhverfislist og endurnýttir málningardropar.

Tvær sýningar verða opnaðar í Hafnarhúsi Listasafns Reykjavíkur á laugardag.

Önnur er sýning á verkum Roberts Smithson (1938-1973), sem er þekktur sem einn af upphafsmönnum umhverfislistar. Á sýningunni er verkið Brotinn hringur/Spíralhæð í forgrunni en verkið gerði Smithson í Hollandi árið 1971.

Á sýningunni gefur að líta flesta þá miðla sem Smithson notaði í listsköpun sinni, svo sem teikningar, ljósmyndir, bréf og kvikmynd sem hann var að vinna að þegar hann lést. Verkin veita góða innsýn í hugmyndafræði Smithsons um endurnýjun iðnaðarlands og hvernig hann skipulagði og byggði upp verkið Brotinn hring/Spíralhæð. Þá verða sýndar þrjár kvikmyndir um önnur umhverfislistaverk Smithsons: Spiral Jetty, Mono Lake og Swamp. Sýningarstjóri er Eva Schmidt og verður hún viðstödd opnunina.

Á sama tíma verður opnuð sýningin Til spillis eftir Ívar Valgarðsson. Sýningin samanstendur af þremur veggmyndum af málningardropum sem hafa lekið á gólfið í A-sal í Hafnarhúsinu auk þriggja ljósmynda. Ívar beinir stafrænum smásjármyndavélum, sem ætlaðar eru til vísindarannsókna, að dropunum og varpar myndum í rauntíma á veggina, eins konar stækkuðum stafrænum málverkum af dropunum. Hann vekur þannig athygli á málningu sem hefur farið til spillis og færir sér í nyt gáleysi málarans, sem málaði veggi sýningarsalarins, með því að færa dropana aftur upp á veggina.

Sýningarnar verða opnaðar á laugardag klukkan 16.

TIL SPILLIS Ívar Valgarðsson varpar myndum af þremur málningardropum sem lekið hafa á gólf salarins á vegg rýmisins og endurnýtir þannig málningu sem fór til spillis.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 18. JANÚAR 2013

Tónlist

21.00 Hljómsveitin Sykur spilar í tónleikakjallaranum á Bar 11. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Hljómsveitin Homo and the Sapiens heldur tónleika á Ob-La-Dí-Ob-La-Da,Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

23.00 Tónlistarmaðurinn Jón Þór fagnar útgáfu sinnar fyrstu sólóplötu, Sérðu mig í lit?, með tónleikum á Faktorý. Miðaverð er kr. 1.000.

Sýningar

20.00 Arnar Ómarsson opnar sýninguna Tengsl, í Kompunni, Siglufirði.

Fyrirlestrar

20.00 Dr. Erlendur Haraldsson heldur fyrirlestur í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22. Fyrirlesturinn ber yfirskriftina Á vit hins ókunna en í lok síðasta árs komu út endurminningar Erlends undir sama heiti.

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

MAX ÚTSALA
ALLT Á LÁGMAX VERÐI - ALLT Á LÁGMAX VERÐI
Mikill afsláttur af kæliskápum
Uppþvottavélar Verð frá
49.989
32" sjónvörp Verð frá
59.989
50" sjónvörp Verð frá
139.989
Fartölvur á frábærum verðum
Heimabíókerfi með miklum afslætti
Sjónvarpsflakkarar
15% afsl.
Heyrnartól
30% afsl.
Myndarammar
30% afsl.
Tökuvélar
20% afsl.
Vöfflujárn
25% afsl.
Sjálfvirkar kaffivélar
20% afsl.
Hljómborð
30% afsl.
Sjónaukar
25% afsl.
Fartölvutöskur
35% afsl.
Hárblásarar
30% afsl.
Ryksugur
15% afsl.
Safapressur
20% afsl.
Saumavélar
25% afsl.
Samlokugrill
25% afsl.
Sléttu- og krullujárn
40% afsl.
Síðustu eintök og útlitsgölluð tæki með miklum afslætti
Opið mán. - fös. kl. 11-19
Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18
MAX Kauptúni 1 - Garðabæ
Sími 412 2200 - www.max.is
MAX
RAFTÆKI

Æskuvinkonur opna hönnunarvefverslun

Elva Hrund Ágústsdóttir og Stella María Ármann reka saman vefverslunina Krúnk Living. Verslunin selur hönnun og þá helst hönnun frá Skandinavíu.

NÝTT OG FERSK Elva Hrund Ágústsdóttir rekur vefverslunina Krúnk Living ásamt æskuvinkonu sinni, Stellu Maríu Ármann.

„Við höfum lengi talað um þetta og ákváðum loks að láta verða af því að stofna vefverslun í nóvember. Við seljum vörur sem eru heitar í hönnunarheiminum í dag en hafa hingað til ekki verið fáanlegar á Íslandi. Margar verslanir virðast selja sömu vörurnar og okkur langaði að koma með eitthvað nýtt og ferskt,“ segir Elva Hrund Ágústsdóttir sem rekur vefverslunina Krúnk Living ásamt æskuvinkonu sinni, Stellu Maríu Ármann.

Elva Hrund hefur verið búsett í Danmörku í átta ár og starfaði þar sem innanhússráðgjafi hjá hönnunarfyrirtækinu Muuto. Hún ætlar þó að flytja heim í febrúar til að geta betur sinnt Krúnk Living. Stella María er búsett hér á landi og rak áður barnafataverslunina Du pareil au même og er því öllum hnútum kunnug þegar kemur að verslunarrekstri.

Elva Hrund segist finna fyrir auknum áhuga fólks á hönnunarvörum þrátt fyrir bágt efnahagsástand. Hún kann þó enga skýringu á því af hverju það er. „Það er líka kreppa í Danmörku og þó að fólk haldi að sér höndum þá er áfram góð sala á hönnunarvörum. Ég varð mjög vör við það á meðan ég vann hjá Muuto. Fólk lítur kannski á þetta sem fjárfestingu, Eggið hækkar til dæmis í verði með hverju árinu. Kannski er fólk líka farið að eyða meiri tíma heima hjá sér og vill því hafa fallegt í kringum sig.“

Krúnk Living er svokölluð lífsstílsverslun og þar eru meðal annars fáanlegar origami-ljósakrónur frá hollenska fyrirtækinu Studio Snowpuppe og púðar frá danska hönnunarfyrirtækinu BALLab. Stúlkurnar leggja mikla áherslu á að bjóða upp á gæðahönnun og segir Elva Hrund skandinavíska hönnun vera þar fremsta í flokki. „Skandinavísk hönnun er sér á parti þegar kemur að gæðum og notagildi. Vörurnar eru vel unnar og það er oft mikil saga á bak við þær, sem er gaman.“

Spurð út í framtíðaráform vinkvennanna segir Elva Hrund að draumurinn sé að opna verslun í framtíðinni. „Núna erum við bara að skoða hvernig landið liggur og erum að bæta við okkur merkjum. Við erum með svo mikið af hugmyndum að við erum í vandræðum með að velja úr þeim.“

sara@frettabladid.is

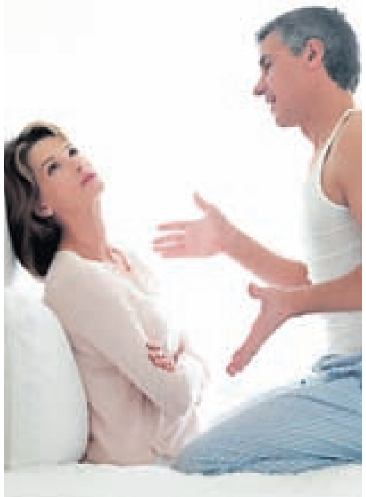
Sveiflur í kynlífi

Kynlöngun er breytileg. Mikilvægt er að tala saman.

? Konan mín rak erlenda frétt framan í mig um að nær helmingur kvenna missti alla kynlöngun á einhverjum tímapunkti. Ég fékk áfall. Hún var sem sagt að réttlæta margra ára kynsvelti við mig! Þetta þykir mér vera dapurleg staðreynd og alls ekki góðar fréttir. Hvað er til ráða?

• • •

SVAR Kynsvelti hefur mér ávallt þótt einkennilegt orð þar sem kynlíf er dans tveggja einstaklinga (eða fleiri) og á honum þarf að vera ákveðinn taktur og jafnvægi. Ég ætla því að gera ráð fyrir að á milli ykkar sé einhvers konar kynlífsósætti og með því að tala um svelti þá er gefið til kynna að hún sé að neita þér um kynlíf, og það hljómar eins og þú upplifir það sem refsingu. Líkt og með annað ósætti þá er það eitthvað sem þarf að leysa í sameiningu og það hefst aðeins með því að tala saman. Kynlöngun getur verið breytileg og eru sveiflur í henni eðlilegar. Það geta margir þættir haft áhrif á kynlöngun; líkamlegir, andlegir og félagslegir. Þegar ójafnvægi kemst á kynlífið er mikilvægt að geta talað um það og fundið lausn sem hentar ykkur báðum. Þá má ekki gleyma vandræðum sem tengjast kynfærunum, líkt og vandamál með reisn eða þurrk í leggöngum. Það er oft hægt að fá aðstoð við slíkum vandamálum þó það leysi ekki endilega vandann með kynlöngun. Kynlíf er mikilvægur hluti í flestum samböndum þar sem það færir pörum nánd og innileika. Þó er mikilvægt að muna að kynlíf og samfarir eru ekki það sama og náin snerting. Hún getur einnig verið fullnægjandi og ræktað sambandið. Þá er vert að hafa í huga að kynlíf og fullnæging er ekki á ábyrgð makans heldur þín sjálfs. Við eigum færa kynfræðinga sem sinna kynlífsráðgjöf og gæti verið gott fyrir ykkur að fara saman og kanna þetta mál aðeins dýpra og vonandi getið þið fundið farsæla lausn.



KYNSVELTI Kynlöngun getur verið breytileg og sveiflur í henni eru eðlilegar. Lausnin er að tala saman. NORDICPHOTOS/GETTY

KYNLÍF TAKTU ÞÁTT!

Sendu Siggu Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.
kynlif@frettabladid.is

Nýttu þér ókeypis Meniga- og Netbankanámskeið Íslandsbanka.

Farið verður yfir helstu aðgerðir í Netbanka Íslandsbanka og hvernig má nýta Meniga til að ná betri tökum á fjármálunum.

MENIGA | Allar nánari upplýsingar og skráning á **islandsbanki.is**

Næstu námskeið verða í húsnæði Íslandsbanka að Suðurlandsbraut 14, 3. hæð (inngangur á vesturgafli).

- **Mánudaginn 21. janúar kl. 17.30 - 19.30**
- **Fimmtudaginn 24. janúar kl. 17.30 - 19.30**

Boðið verður upp á samlokur og gos.

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

ÚTSALA ÚTSALA
15%-50% AFSLÁTTUR
NATURE'S REST heilsurúm
Mjúkt og slitsterkt áklæði
Svæðaskipt gormakerfi
Aldrei að snúa
Sterkur botn
Frábærar kantstyrkingar
Gegnheilar viðarlappir
320 gormar pr fm²
160 x 200 cm.
Aðeins
Kr. 91.200
Fullt verð 114.900
180 x 200 cm.
Aðeins
Kr. 107.920
Fullt verð 127.900
TILBOÐ 20% AFSLÁTTUR
Nature's Bedding
C&J stillanlegt heilsurúm
með Shape dýnu
SHAPE BY NATURE'S BEDDING
TILBOÐ 15% AFSLÁTTUR
Charlotte & Julien Dream your world™
2x80x200 Fullt verð 375.800 Tilboð 319.430
2x90x200 Fullt verð 399.800 Tilboð 339.830
2x90x210 Fullt verð 405.800 Tilboð 344.930
2x100x20 Fullt verð 423.800 Tilboð 360.203
120x200 Fullt verð 230.900 Tilboð 196.265
140x200 Fullt verð 257.900 Tilboð 219.215
Inndraganlegur botn
2x450 kg lyftimótorar
Mótor þarfnast ekki viðhalds
Tvíhert stál í burðargrind
Hliðar- og enda-stopparar svo dýnur færist ekki í sundur
Botn er sérstaklega hannaður fyrir Shape heilsudýnur
Val um lappir með hjólum eða töppum
5 ára ábyrgð
Í DORMA
AMERÍSKIR SÓFAR
CAROLINE sófasett
Caroline 3ja sæta sófi. Stærð: 215 x 100 cm
Aðeins kr. 152.915 Fullt verð 179.900
Caroline 2ja sæta sófi: Stærð: 154 x 100 cm
Aðeins kr. 135.915 Fullt verð 159.900
Caroline stóll. Særð: 100 x 100 cm
Aðeins kr. 84.915 Fullt verð 99.900
TILBOÐ 15% AFSLÁTTUR
DARCY hornsófi
Stærð: 255 x 255 x 95 cm
Aðeins kr. 212.415 Fullt verð 249.900
DARCY fæst í tveimur litum: Bronse og grænum
DARCY sófasett
DARCY 3ja sæta sófi. Stærð: 220 x 95 cm
Aðeins kr. 118.915 Fullt verð 139.900
DARCY 2ja sæta sófi: Stærð: 165 x 95 cm
Aðeins kr. 93.415 Fullt verð 109.900
DARCY stóll. Særð: 115 x 95 cm
Aðeins kr. 84.915 Fullt verð 99.900
DAISY svefnsófi
TILBOÐ 15% AFSLÁTTUR
Svefnsvæði 120x195 cm
Með rúmfatageymslu
Fullt verð 79.900 án arma Aðeins kr. 67.915
Fullt verð 89.900 með örmum Aðeins kr. 76.415
SILO svefnsófi með tungu
Br. 228 cm
Hæð 83 cm
Tunga 162 cm
Slitsterkt dökk- eða ljósgrátt áklæði.
Tunga getur verið beggja vegna.
TILBOÐ 20% AFSLÁTTUR
Fullt verð 159.990 Aðeins kr. 127.992
GENOVA svefnsófi
ÚTSALA 50% AFSLÁTTUR
TAKMARKAÐ MAGN!
Stærð: 218 x 95 cm
Litur Ljós- og dökkgrátt áklæði
Aðeins kr. 111.450
Fullt verð 222.900
FLORIDA tungusófi
TILBOÐ 15% AFSLÁTTUR
Stærð: 250 x 140 cm
H. 71 cm. Litur grátt
Fullt verð 149.900 Aðeins kr. 127.415
MONTORIO svefnsófi
TILBOÐ 15% AFSLÁTTUR
Aðeins kr. 84.915 Fullt verð 99.900
Stærð: Br. 159 cm.
D. 208 cm H. 63,5 cm.
SABRINA sófasett
ÚTSALA 50% AFSLÁTTUR
3 + 2 sófasett
Tilboð 71.950 Fullt verð 143.900
3ja sæta br. 190 cm
2ja sæta br. 145 cm
MILANO hægindastóll á frábæru
HM tilboði – ÁFRAM ÍSLAND!
NÚ EINNIG Í TAUI
Verð frá
kr. 34.900
LYFTISTÓLL
rafmagnslyftistóll á frábæru verði
Tilboð aðeins
kr. 99.900
OPIÐ Holtagörðum
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-16
Sunnud.aga kl. 13-16
DORMA
– býður góða nótt
Pöntunarsími ☎ 512 6800
www.dorma.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
BÓNUS Klettasalat
BÓNUS SPÍNAT
259 KR. 75gr
359 KR. 200gr
APPELSÍNUR FRÁ SPÁNI
189 KR. KG
SÆTAR KARTÖFLUR FRÁ USA
298 KR. KG
Colgate
COLGATE TANNKREM 2 X 75ml
Þrjár tegundir
379 KR. PK
BÓNUS ÍS 2 LTR SÚKKULAÐI, VANILLU OG JARÐARBERJA
Súkkulaði Ís 2
Vanillu Ís 2
JARÐARBERJA ÍS 2
359 KR. 2 ltr
100 KR. VERÐLÆKKUN
CHICAGO TOWN
THE Deep DISH
2 FOUR CHEESE
398 KR. PK
2 PEPPERONI
CHICAGO TOWN ÖRBYLGJUPIZZA
með Osti eða Pepperoni
2 PIZZUR Í PAKKA
Myllu DANSKT RÚGBRAUÐ
215 KR. 2 stk
MYLLU DANSKT RÚGBRAUÐ 7 SNEIÐAR
TVEIR FYRIR EINN
SKÓLAOSTUR STÓRT STYKKI
284 KR. VERÐLÆKKUN VERÐ ÁÐUR: 1379 KR.KG
SKÓLA OSTUR
TILBOÐ
1095 KR. KG
Möndlukaka
498 KR. 2 stk
MYLLU MÖNDLUKAKA TVÆR FYRIR EINA
198 KR. 600g
BÓNUS 3JA KORNABRAUÐ 600 GRÖMM
Egils Kristall
198 KR. 2 ltr
pepsi
179 KR. 2 ltr
QNT PRO
PRÓTEINDRYKKUR
50 GRÖMM HREINT PRÓTEIN
Í HVERRI FLÖSKUR
PRO SHAKE
398 KR. FL
FULLKOMNAR PIZZUGERÐINA ÞÍNA HEIMA !
BÓNUS PIZZABLANDA
BÓNUS RIFIN PIZZABLANDA
198 KR. 200g
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Kjöt og fiskur á góðu verði í Bónus

KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

695 KR. KG

KJÖRFUGL FERSKIR KJÚKLINGALEGGIR

759 KR. KG

KJÖRFUGL FERSKUR HEILL KJÚKLINGUR

KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

259 KR. KG

KJÖRFUGL FERSKIR KJÚKLINGAVÆNGIR

KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

895 KR. KG

KAUPFÉL.SKAGFIRÐINGA **FROSINN LAMBABÓGUR**

BÓNUS ÞORSKALÝSI

598 KR. 300stk — LÝSISPERLUR 300 stk.

498 KR. — ÞORSKALÝSI 500ml

KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

998 KR. KG

NAUT-LAMB-GRÍS **BLANDAÐ HAKK**

KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

1959 KR. KG

KJÖRFUGL **FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR**

ALI FERSKUR GRÍSABÓGUR

659 KR. KG

KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

1195 KR. KG

KAUPFÉL.SKAGFIRÐINGA **FROSIÐ LAMBALÆRI**

GÓÐUR TILBÚINN MATUR FYRIR ÞRJÁ TIL FJÓRA AÐEINS 1098 KR.BAKKINN

FISKUR Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

1259 KR. KG

NORÐANFISKUR **SJÓFRYST ÝSUFLÖK ROÐ OG BEINLAUS**

KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS KJÖT Á

229 KR. KG

K.S **FROSIN LAMBASVIÐ**

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA VISA Vildarklúbbur

Á skilið að fá meiri athygli

TÓNLIST ★★★☆☆

Jón Þór
Sérðu mig í lit?
EIGIN ÚTGÁFA

Sérðu mig í lit? er fyrsta sólóplata Jóns Þórs Ólafssonar sem áður var meðlimur í hljómsveitunum Isidor, Lada Sport og Dynamo Fog. Jón semur sjálfur öll lög plötunnar og alla texta nema einn. Textarnir eru á íslensku, en þetta er í fyrsta sinn sem Jón Þór syngur á móðurmálinu. Hann bætist þar með í nokkuð stóran hóp íslenskra tónlistarmanna sem hafa valið íslensku fram yfir ensku að undanförnu (Mugison, Lay Low, Dimma…).

Tónlistin á Sérðu mig í lit? er hressilegt og melódískt indírokk. Hún minnir svolítið á tónlistina sem Lada Sport spilaði en er heldur léttari og poppaðri. Rafmagnsgítarinn er í aðalhlutverki í mörgum laganna, en í öðrum eru kassagítarar og hljómborð leiðandi hljóðfæri.

Jón Þór er ágætis söngvari og textarnir hans eru margir fínir. Það er staðreynd að maður hlustar nánar á textana hjá íslenskum tónlistarmönnum sem syngja á íslensku en ensku. Jón Þór á greinilega ekki heldur í neinum vandræðum með að semja lög. Margar lagasmíðanna á plötunni eru stórgóðar. Mér finnst þessi plata svolítið Blur-leg. Ekki að Jón Þór sé að afrita einhver lög með Blur heldur er þetta áþekk blanda af poppi og rokki og hjá Damon Albarn og félögum. Samt er líka einhver séríslensk stemning í lögum eins og Ljáðu mér eyra og Lengra en sólin sér. Í því fyrrnefnda er kórsöngur sem kemur mjög vel út. Hvort tveggja mjög fín lög. Og þau eru fleiri. Titillagið er t.d. frábært og lögin Tímavél og Uppvakningar.

Sérðu mig í lit? kom út seint á síðasta ári en flaug frekar lágt. Ef það er hægt að tala um ókost við sterkt tónlistarár eins og var í fyrra, þá er það kannski helst að margar fínar plötur ná ekki í gegn og fá ekki þá athygli sem þær eiga skilið. Sérðu mig í lit? er dæmi um þannig plötu.

Trausti Júlíusson

NIÐURSTAÐA: Fyrrverandi söngvari Lada Sport með fína frumsmíð.

SNÚA AFTUR Vinirnir í Hot Tub Time Machine gætu snúið aftur.

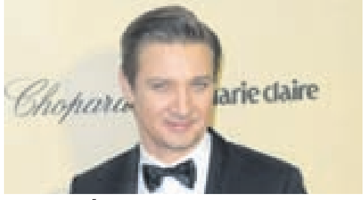
Aftur í heita pottinn

Framhald Hot Tub Time Machine gæti verið í bígerð.

Gamanmyndin Hot Tub Time Machine varð óvæntur smellur árið 2010 og nú gæti svo farið að framhaldsmynd verði gerð. Framleiðslufyrirtækið MGM hefur þegar tekið fyrstu skref í þá áttina.

Fyrri myndin skartaði John Cusack, Rob Corddry, Craig Robinson, Clark Duke og Chevy Chase í aðalhlutverkum og sagði frá fjórum vinum sem ferðuðust aftur í tímann með aðstoð heits potts sem var tímavél.

Samkvæmt heimildum Empire-online.com eru viðræður hafnar við Corddry, Duke og Robinson um framhaldið. John Cusack verður þó ekki viðriðinn næstu mynd.



GLEÐIFRÉTTIR Jeremy Renner er að verða faðir, ef marka má nýjustu fréttir.
NORDICPHOTOS/GETTY

Renner að verða pabbi?

Leikarinn Jeremy Renner á von á barni með fyrrverandi sambýliskonu sinni ef marka má frétt US Weekly. Tímaritið hefur eftir tveimur heimildarmönnum sínum að Renner hafi deilt gleðifréttunum með Evu Longoriu á Golden Globe-verðlaunahátíðinni.

Heimildarmennirnir halda því fram að Renner hafi sagt að hann ætti von á barni með Jess Macallan í næsta mánuði. „Hann sagði: „Ég flýg af stað þegar hún missir legvatnið.“ Þá svaraði Eva: „Þetta kemur mér mjög á óvart.“ Hann og Jess voru eitt sinn í sambandi en það varð aldrei mjög alvarlegt,“ sagði heimildarmaðurinn. Renner hefur ekki staðfest fréttirnar sjálfur.

Sagði Stewart upp

Breski slúðurmiðillinn The Sun greinir frá því að leikarinn Robert Pattinson hafi hætt með kærustu sinni Kristen Stewart um helgina. Stewart ku hafa flogið til Los Angeles til að fara með Pattinson á Golden Globe-hátíðina en hann hafi stoppað hana af. Þau fóru á hátíðina hvort í sínu lagi. Vinir og fjölskylda Pattinson hafa löngum hvatt hann til að taka ekki saman við Stewart aftur eftir að hún hélt fram hjá honum í sumar. Þá hætti parið saman en tók svo saman aftur í haust. Samkvæmt heimildum The Sun bað Pattinson Stewart um að setja sambandið í bili á ís og halda áfram að vera vinir. Þau hafa verið saman síðastliðin fjögur ár.

BARA VINIR Robert Pattinson ku hafa sagt Kristen Stewart upp um helgina.
NORDICPHOTOS/GETTY

SMÁRABÍÓ — GLERAUGU SELD SÉR — 5%

DJANGO	KL. 4.30 - 8 - 9 - 11.20	16
DJANGO LÚXUS	KL. 4.30 - 8 - 11.20	16
THE MASTER	KL. 6	14
HVÍTI KÓALABJÖRNINN	KL. 3.30	L
GOÐSAGNIRNAR FIMM	KL. 3.50	L
THE HOBBIT 3D	KL. 4.30 - 8 - 11.20	12
LIFE OF PI 3D	KL. 5.15 - 8 - 10.40	10

HÁSKÓLABÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS — 5%

DJANGO	KL. 5.40 - 9	16
THE MASTER	KL. 5.20	14
LIFE OF PI 3D	KL. 6 - 9	10
STÓRLAXARNIR KL. 5.50 L / ÁST	KL. 8	L
GRIÐARSTAÐUR KL. 10.20 L / RYÐ OG BEIN	KL. 8	L
JARÐARFÖRIN HENNAR ÖMMU	KL. 10.10	L

BORGARBÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS

DJANGO	KL. 6 - 9	16
THE HOBBIT 3D	KL. 6 - 9	12

facebook/smarabio • facebook/haskolabio

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

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ — Sýningartímar

DJANGO UNCHAINED	6, 10	16
JACK REACHER	8, 10.30	12
THE HOBBIT 3D (48 ramma)	6	12
THE HOBBIT 3D	10	12
LIFE OF PI 3D	4	10
HVÍTI KÓALABJÖRNIN	4	L

SAMBÍÓIN SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

XL	KL. 5:50 - 8 - 10:30	16
CHASING MAVERICKS	KL. 8 - 10:30	7
PARKER/GANGSTER SQUAD FORSÝNING	KL. 10	16
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
THE IMPOSSIBLE	KL. 5:30 - 8	12
SAMMY 2 ÍSL TAL	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

DJANGO UNCHAINED	KL. 8	16
XL	KL. 8	16
CHASING MAVERICKS	KL. 10:10	7
JACK REACHER	KL. 11	12
HVÍTI KÓALABJÖRNINN ÍSL TAL 2D	KL. 6	L
SAMMY 2	KL. 6	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

DJANGO UNCHAINED	KL. 5 - 8 - 10:30	16
CHASING MAVERICKS	KL. 5:30 - 8	7
JACK REACHER	KL. 8 - 10:40	12
THE IMPOSSIBLE	KL. 5:30 - 8	12
LIFE OF PI 3D	KL. 5:20	10
ARGO	KL. 10:30	14

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

XL	KL. 8 - 10:10	16
JACK REACHER	KL. 10:20	12
THE IMPOSSIBLE	KL. 8 - 10:30	12
SINISTER	KL. 8	16

SAMBÍÓIN AKUREYRI

XL	KL. 6 - 8	16
CHASING MAVERICKS	KL. 10:10	7
JACK REACHER	KL. 10:10	12
THE IMPOSSIBLE	KL. 8	12
RISE OF THE GUARDIANS ÍSL TAL 3D	KL. 6	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSÍNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM SAMBÍÓA KR. 1000 Á GRÆNT OG KR. 750 Á APPELSÍNUGULT

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

BÍÓ ★ PARADÍS

FÖSTUDAGUR: ARBITRAGE (16) 17:50, 20:00, 22:10 ■ CHICKEN WITH PLUMS (14) 20:00, 22:00 ■ TAKE THIS WALTZ (14) 22:00 ■ WADJDA (L) 18:00 ■ DJÚPIÐ (L) (ENG. SUBS.) 20:10 ■ SEARCHING FOR SUGAR MAN (L) 22:00 ■ ROYAL AFFAIR (16) 17:50 ■ BEASTS OF THE SOUTHERN WILD (12) 18:00, 20:00

BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn

SKÓLANEMAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS! SAMI AFSLÁTTUR FYRIR ÖRYRKJA OG ELDRI BORGARA.

RAFVÖRU MARKAÐURINN
ÓDÝR RAFMAGNSVERKFÆRI
Við Fellsmúla - Reykjavík
3746
4995
BORVÉL 500W
2996
3995
HLEÐSLUBORVÉL 12V
2996
3995
HLEÐSLUSKRÚFJÁRN
2996
3995
LÓÐBYSSA Í TÖSKU
5246
6995
HLEÐSLUBORVÉL M/HÖGGI 24V
7496
9995
HÖGGBOR/BROTVÉL 620W
6746
8995
BELTASLÍPIVÉL 900W
2996
3995
LÓÐBOLTI
2996
3995
SLÍPIMÚS
TILBOÐSDAGAR
Á RAFMAGNSVERKFÆRUM
25%
afsláttur
971
1295
LÍMBYSSA
2996
3995
JUÐARI
7196
9595
RYK- OG VATNSSUGA
3746
4995
JUÐARI 150W
6746
8995
FLÍSASÖG
5246
6995
HJÓLSÖG 1400W
4496
5995
SMERGEL
2996
3995
HORNJUÐARI
2 STÆRÐIR
Verð frá:
44.925
59.990
ALHLIÐASÖG - VELTISÖG
22.496
29.995
BÚTSÖG 2100W
14.992
19.990
BENSÍNRAFSTÖÐ 800W
Birt með fyrirvara um prentvillur. Vörur geta verið uppseldar.
RAFVÖRU MARKAÐURINN
VIÐ FELLSMÚLA - 108 REYKJAVÍK - SÍMI: 585 2888
OPIÐ ALLA DAGA
Mán. til fös. kl. 9 - 18
Laugard. kl. 10 - 16
Sunnud. kl. 12 - 16

Aron með langflestar stoðsendingar

Aron Pálmarsson, vinstri skytta íslenska landsliðsins, hefur verið duglegur að finna félaga sína í liðinu og eftir leikinn á móti Dönum í fyrrakvöld var hann langefstur í stoðsendingum á mótinu samkvæmt opinberri tölfræði mótshaldara. Aron hefur fengið skráðar á sig 24 stoðsendingar í fyrstu fjórum leikjunum eða sex að meðaltali í leik. Aron átti flestar gegn Makedóníu eða alls níu en hann gaf sex stoðsendingar á móti Rússlandi og fimm stoðsendingar á móti Síle. Aron fékk síðan bara fjórar stoðsendingar skráðar á sig á móti Dönum en eitthvað voru spænsku tölfræðimennirnir þá illa á verði því Aron gaf fleiri stoðsendingar í þeim leik.

Lið sem við eigum að vinna

Snorri Steinn Guðjónsson var öflugur í leiknum gegn Dönum þar sem hann stjórnaði sóknarleik íslenska liðsins eins og herforingi. Það er áratugur frá því að Snorri lék á sínu fyrsta stórmóti, á HM í Portúgal árið 2003, og hann viðurkennir að það sé stundum erfitt að halda einbeitingunni – sérstaklega eftir tapleiki.

Snorri er ekki í vafa um að Ísland leggi Katar að velli í kvöld. „Þetta er lið sem við eigum að vinna og við ætlum að vinna. Ekki spurning um það. Þeir eru allavega betri en Síle og unnu þá sannfærandi þannig að við vitum það en krafan er að vinna Katar með góðum leik. Við fengum á kjaftinn í gær og það er mikilvægt að koma okkur á sporið og eiga góðan leik.

Þeir spila 3-2-1 vörnina af krafti og geta verið svolítið villtir og það getur verið þeirra styrkur og einnig þeirra veikleiki. Þetta er allavega ekki besta handboltalið í heimi og ef við spilum okkar leik af krafti þá verður niðurstaðan sigur hjá okkur. Sóknarleikurinn byrjaði ekki nógu vel á mótinu. Við spiluðum of stutt inn í kerfin, völdum vitlaust, og ekki eins lengi og á því tempói sem við viljum gera. Það eru batamerki á sóknarleiknum frá leik til leiks.

Við viljum reyndar fá hraðaupphlaupin hjá okkur meira í gang. Það verður allt annað uppi á teningnum gegn Katar, þeir leika allt öðruvísi vörn, og eru ákafir – það er eitthvað sem við getum leyst," sagði Snorri.

HANDBALL 2013

A RIÐILL

Í DAG
15.00 Argentína - Túnis
17.15 Frakkland - Þýskaland
Sýndur á Stöð 2 Sport 3
19.45 Svartfjallaland - Brasilía

B RIÐILL

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

C RIÐILL

ÚRSLIT

Slóvenía - Hvíta-Rússland	27-26 (12-17)
Sádí-Arabía - Suður-Kórea	24-22 (11-13)
Pólland - Serbía	25-24 (11-13)

D RIÐILL

ÚRSLIT

Ástralía - Alsír	15-39 (6-14)
Ungverjaland - Spánn	22-28 (14-14)
Króatía - Egyptaland	24-20 (11-9)

2 SPORT HD

Í DAG
16.15 Þorsteinn J og gestir
16.55 Ísland - Katar
17.10 Frakkland - Þýskaland (Sport 3)
18.35 Þorsteinn J og gestir
19.20 Danmörk - Makedónía
21.25 HM-samantekt

STUÐ Í SEVILLA Íslensku stuðningsmennirnir hafa sett sinn svip á leikina í Sevilla. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Með hvaða liði halda Strákarnir okkar í enska?

Manchester United og Liverpool eiga flesta stuðningsmenn innan raða íslenska handboltalandsliðsins en 17 af 20 leikmönnum og þjálfurum liðsins halda með erkifjendunum í Norðvestur-Englandi.

HM 2013 Á SPÁNI

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

Strákarnir í íslenska landsliðinu í handbolta fylgjast flestir grannt með gangi mála í enska fótboltanum. Þeir misstu allir af stórleiknum um síðustu helgi þar sem Manchester United og Liverpool áttust við – enda voru þeir sjálfir að leika gegn Síle á sama tíma.

Fréttablaðið ræddi við alla leikmenn landsliðsins og kannaði hvaða lið í ensku úrvalsdeildinni væri þeirra lið og niðurstaðan var þessi. Manchester United er með 10 stuðningsmenn í landsliðinu, næst í röðinni er Liverpool með 6 stuðningsmenn og Aron Pálmarsson er sá eini sem heldur með Chelsea.

Aron Kristjánsson landsliðsþjálfari heldur með Liverpool en aðstoðarmenn hans eru ekki sammála. Gunnar Magnússon, heldur með Tottenham en Erlingur Richardsson styður Arsenal.

Félagarnir Ásgeir Örn Hallgrímsson, Snorri Steinn Guðjónsson og Róbert Gunnarsson komu allir inn í landsliðið á svipuðum tíma og halda allir tryggð við Liverpool þrátt fyrir misjafnt gengi liðsins undanfarin ár. Allir línumenn liðsins halda reyndar með Liverpool því bæði Vignir Svavarsson og Kári Kristjánsson hafa taugar til Anfield eins og Róbert.

Nýja kynslóðin í íslenska landsliðinu heldur hins vegar nær öll með United fyrir utan þá Fannar Frey Friðgeirsson og Aron.

GRAFÍK/KLARA/ÓÓJ

Góð mæting á leiki í Sevilla

Mótshaldarar í Sevilla eru hæstánægðir með aðsóknina á leikina í B-riðli heimsmeistaramótsins sem fram fara í San Paplo-höllinni. Það er pláss fyrir um 9.500 áhorfendur og á fjórða keppnisdegi var metfjöldi þegar um 6.400 áhorfendur mættu á leikina.

Á þriðja keppnisdeginum mættu um 5.500 áhorfendur en það voru heldur færri fyrstu tvo keppnisdagana, á laugardegi og sunnudegi. Miðaverð á leikina er ekki hátt, en þeir sem sitja fyrir aftan mörkin, greiða 15 evrur fyrir miðann sem gildir á alla þrjá leikina, rétt um 2.600 kr.

Dýrustu miðarnir sem eru seldir í sæti kosta 30 evrur eða sem nemur rétt rúmlega 5.000 kr. og gilda þeir einnig á alla þrjá leikina sem í boði eru.

Draumur að rætast að fá að vera í þessu liði

Ernir Hrafn Arnarson eyddi aðfaranótt mánudagsins í flugvél og lest eftir óvænt símtal frá Aroni þjálfara.

HANDBOLTI Ernir Hrafn Arnarson fékk óvænt símtal frá landsliðsþjálfaranum og stökk beint út í djúpu laugina eftir komuna á HM í Sevilla.

Ernir Hrafn Arnarson fékk óvænt símtal hjá Aroni Kristjánssyni landsliðsþjálfara sl. sunnudagskvöld. Aron hafði ákveðið að taka Erni inn í landsliðshópinn eftir tvo fyrstu leiki Íslands í riðlakeppninni – og Ólafur Guðmundsson var settur út úr hópnum.

Ernir var ekki búinn að taka upp úr töskunum eftir langt ferðalag frá Íslandi til Düsseldorf í Þýskalandi þegar hann var rokinn af stað á ný áleiðis til Spánar. „Ég fékk aðeins lengra jólafrí hjá Emsdetten þar sem ég spila og ég var búinn að vera í flug- og lestarferðum þegar símtalið kom. Það var því ekkert annað að gera en að drífa sig í flug um nóttina frá Düsseldorf til Madrid, og síðan tók við löng lestarferð til Sevilla. Ég var því aðeins lúinn á fyrstu æfingunni á mánudagskvöld en ég kvarta ekki – það er mikill heiður að fá að taka þátt í þessu.

Ernir Hrafn er 26 ára gamall, örvhent skytta, og hann lék æfingaleikina gegn Túnis í lok desember og var síðan í æfingahópnum þar til Aron tilkynnti hvaða leikmenn hann valdi fyrir HM á Spáni.

„Það eru eflaust margir á Íslandi sem hafa ekki hugmynd um hver ég er, enda er það eðlilegt. Aron hefur sett mig í það hlutverk að leysa Ásgeir Örn Hallgrímsson af í 5-10 mínútur. Og ég þarf að standa mig og þá sérstaklega í varnarhlutverkinu. Á sama tíma þurfum við sem komum inn af bekknum að þora að taka ákvarðanir í sókninni," sagði Ernir en hann skoraði eitt mark gegn Dönum úr eina skotinu sem hann tók í leiknum. „Það var fínt að skora en leikurinn var ekki góður hjá okkur. Ég gerði mistök í vörninni með því að láta reka mig út af í tvær mínútur í fyrri hálfleik sem var ekki gott fyrir liðið."

Ernir Hrafn hefur gengið í gegnum „meiðslapakka" síðustu ár en er að ná fyrri styrk og bjartsýnn á framhaldið. „Samningurinn við Emsdetten rennur út í vor, við erum efstir í næstefstu deild, og stefnan er sett á að komast upp. Ég veit ekki um framhaldið hjá mér en vonandi styrkir það samningsstöðu mína að fá tækifæri hér á HM. Að vera í þessu liði er eitthvað sem ég hef látið mig dreyma um lengi," sagði Ernir Hrafn Arnarson. - seth

ERNIR HRAFN ARNARSON Skoraði eitt mark á móti Dönum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

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

ÚRSLIT

NJARÐVÍK-SKALLAGRÍMUR 107-70

Njarðvík: Ágúst Orrason 27, Nigel Moore 21. Elvar Már Friðriksson 18, Ólafur Helgi Jónsson 9, Marcus Van 6/15 fráköst, Hjörtur Einarsson 6, Maciej Baginski 5, Oddur Pétursson 4, Birgir Snorri Snorrason 3, Brynjar Guðnason 3, Óli Alexandersson 3/7 stoðs., Magnús Traustason 2.

Skallagrímur: Haminn Quaintance 20/16 fráköst, Carlos Medlock 20/6 stoðsendingar, Hörður Helgi Hreiðarsson 19, Davíð Ásgeirsson 6, Sigmar Egilsson 3, Trausti Eiríksson 2.

ÞÓR-ÍR 87-80

Þór Þ.: Benjamin Smith 26, David Jackson 18/12 fráköst, Guðmundur Jónsson 15, Darrell Flake 14/9 fráköst, Darri Hilmarsson 6, Emil Karel Einarsson 6/4 fráköst, Baldur Þór Ragnarsson 2

ÍR: Eric Palm 38, Ellert Arnarson 6, Nemanja Sovic 6, Vilhjálmur Theodór Jónsson 6, D'Andre Jordan Williams 6, Hjalti Friðriksson 4, Þorvaldur Hauksson 2, Sveinbjörn Claessen 2.

SNÆFELL-GRINDAVÍK 84-90

Snæfell: Jay Threatt 23/9 stoðs., Asim McQueen 22/12 fráköst, Jón Ólafur Jónsson 17, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 9, Sveinn Arnar Davíðsson 7, Ólafur Torfason 5, Sigurður Á. Þorvaldsson 1.

Grindavík: Jóhann Ólafsson 23, Þorleifur Ólafsson 18, Aaron Broussard 15/19 fráköst/6 stoðs./5 stolnir, Sigurður Þorsteinsson 12 Samuel Zeglinski 9, Ómar Sævarsson 6, Ryan Pettinella 3, Davíð Ingi Bustion 2, Jón Axel Guðmundsson 2.

KEFLAVÍK-STJARNAN 107-103

Keflavík: Michael Craion 29/17 fráköst/6 varin skot, Darrel Keith Lewis 25, Billy Baptist 25/12 fráköst, Magnús Þór Gunnarsson 17, Valur Orri Valsson 8/10 stoðs., Snorri Hrafnkelsson 3.

Stjarnan: Marvin Valdimarsson 25/8 fráköst, Jarrid Frye 24/9 fráköst, Brian Mills 19/11 fráköst, Justin Shouse 17/8 stoðsendingar, Jovan Zdravevski 12/7 fráköst, Kjartan Atli Kjartansson 2, Fannar Freyr Helgason 2, Dagur Kár Jónsson 2.

TINDASTÓLL-KR 72-67

Tindastóll: Drew Gibson 20, George Valentine, Þröstur Leó Jóhannsson 15, Helgi Rafn Viggósson 9, Hreinn Gunnar Birgisson 6, Helgi Freyr Margeirsson 5 og Pétur Rúnar Birgisson 2.

KR: Brynjar Þór Björnsson 25, Kristófer Acox 17, Finnur Atli Magnússon 13, Darshawn McClellan 4, Martin Hermannsson 4 og Brandon Richardson 4.

Stig liða: Þór 20, Grindavík 20, Snæfell 18, Stjarnan 18, KR 16, Keflavík 16, Njarðvík 10, Skallagr.10, Fjölnir 8, KFÍ 8, Tindastóll 6, ÍR 6.

Kominn upp fyrir Sigga Sveins

Snorri Steinn Guðjónsson er kominn upp í fimmta sætið á listanum yfir markahæstu leikmenn íslenska landsliðsins í handbolta frá upphafi. Snorri Steinn er langhæstur í hópi leikstjórnenda landsliðsins.

HANDBOLTI Snorri Steinn Guðjónsson, leikstjórnandi íslenska handboltalandsliðsins, komst í fyrrakvöld inn á topp fimm yfir markahæstu landsliðsmenn Íslands frá upphafi. Snorri Steinn þurfti þrjú mörk til að jafna Sigurð Val Sveinsson og gerði gott betur því hann skoraði alls sex mörk í leiknum eða einu meira en hann hafði gert í fyrstu þremur leikjunum á HM.

200 mörk í fjórða sætið

Það á eftir að koma í ljós hvort Snorri Steinn komist ofar á listann en það eru heil 200 mörk í Valdimar Grímsson sem situr í 4. sætinu. Ólafur Stefánsson, Guðjón Valur Sigurðsson og Kristján Arason eru þeir einu sem hafa náð að brjóta þúsund marka múrinn.

Það var við hæfi að Snorri Steinn náði þessum tímamótum í leik á móti Dönum sem virðast alltaf kalla það fram það besta hjá þessum 31 árs gamla leikmanni. Snorri Steinn hefur skoraði 8,4 mörk að meðaltali í fimm leikjum sínum við Dani á stórmótum og alls hafa 92 marka hans fyrir landsliðið komið í 18 landsleikjum hans við Danmörku en það gerir yfir fimm mörk að meðaltali í leik.

Danir vilja eigna sér Snorra

Danirnir vilja reyndar eigna sér Snorra Stein eins og við Íslendingar gerum með Hans Lindberg, hægri hornamann Dana, en Lindberg á íslenska foreldra. Móðurafi Snorra Steins er Dani og hann hefur einnig spilað stóran hluta atvinnumannaferils síns í Danmörku. Eins og er spilar hann með danska liðinu GOG.

Það vakti athygli Íslendingar sem fylgdust með útsendingu danska stjórnvarpsins frá leik Íslands og Danmerkur að þeir fóru lofsamlegum orðum um „sinn“ mann.

Snorri Steinn spilaði sinn fyrsta landsleik árið 2001 en bestu landsliðsár hans voru 2007 (121 mark í 24 leik) og 2008 (169 mörk í 31 leik) en þá skoraði hann yfir fimm mörk að meðaltali í leik.

Snorri Steinn hefur náð að brjóta 10 marka múrinn í níu landsleikjum, þar af hafa fimm þeirra verið á stórmótum. Leikurinn á móti Dönum var enn fremur 46. landsleikur hans með sex mörk eða meira.

209 mörkum meira en sá næsti

Snorri er langmarkahæstur meðal leikstjórnenda landsliðsins en hann hefur skorað 209 mörkum meira en Geir Hallsteinsson sem er í 2. sætinu. Það má búast við að sá munur aukist talsvert því Snorri Steinn á vonandi eftir nokkur góð ár með íslenska landsliðinu.

ooj@frettabladid.is

ALLTAF GÓÐUR GEGN DÖNUM Snorri Steinn hefur skoraði 92 mörk í 18 leikjum á móti Dönum eða 5,1 mark að meðaltali í leik. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Markahæstu menn:

1. Ólafur Stefánsson	1571 mark
2. Guðjón Valur Sigurðsson	1432 mörk
3. Kristján Arason	1123 mörk
4. Valdimar Grímsson	940 mörk
5. Snorri Steinn Guðjónsson	740 mörk
6. Sigurður Valur Sveinsson	736 mörk
7. Júlíus Jónasson	703 mörk
8. Róbert Gunnarsson	669 mörk
9. Patrekur Jóhannesson	638 mörk
10. Alexander Petersson	586 mörk

SIGURÐUR VALUR SVEINSSON

Markahæstu leikstjórnendurnir:

SNORRI STEINN GUÐJÓNSS.	**740 MÖRK**
2001-	3,6 mörk í leik
GEIR HALLSTEINSSON	**531 MARK**
1966-1978	4,5 mörk í leik
SIGURÐUR GUNNARSSON	**489 MÖRK**
1978-1990	2,5 mörk í leik
PÁLL ÓLAFSSON	**396 MÖRK**
1980-1989	(2,3 í leik)
DAGUR SIGURÐSSON	**395 MÖRK**
1992-2005	1,9 mörk í leik

2 HD

FJÖLSKYLDUKVÖLD
Á FÖSTUDÖGUM

NÝ AMERICAN IDOL ÞÁTTARÖÐ BYRJAR
OG AF ÞVÍ TILEFNI ER OPIN DAGSKRÁ Í ALLT KVÖLD

THE SIMPSONS 19.20

TÝNDA KYNSLÓÐIN 19.45

MASTERCHEF ÍSLAND 20.10

NÝTT AMERICAN IDOL 20.55

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

NÝJAR LEIKJAVÖRUR

steelseries RAZER COOLER MASTER

OFURTURN Í LEIKINA

Ofur leikjavél með nýjustu gerð af 3.3GHz Ivy Bridge Intel i5 örgjörva, 1GB MSI GeForce GTX 650GTX Ti skjákorti, 2TB Seagate SATA3 hörðum diski og 8GB 1600MHz Corsair Vengeance vinnsluminni. MSI Z77A-G43 móðurborð og 750W Fortron Raider aflgjafi. Sérstaklega hljóðeingangraður CoolerMaster Silencio 550 turnkassi með ótal tengimöguleikum. Kemur uppsett með Windows 8.

COOLER MASTER

179.990

60 DAGA SPILUNARKORT

Ný spilunarkort fyrir EVE Online sem eru allt að helmingi ódýrari en áskrift á netinu og gilda aðeins á Íslandi.

2.490

IKARI FPS LEIKJAMÚS

steelseries

Hentar sérstaklega vel fyrir FPS skotleiki með áherslu á nákvæmni og hraða.

7.990

RAZER ANANSI MMO

RAZER

Nýjasta leikjalyklaborðið frá Razer. Sérhannað fyrir MMO. Fyrsta lyklaborðið sem leyfir sjöfalt fleiri samsetningar á flýtiskipunum.

19.990

LOKUÐ 4H LEIKJAHEYRNARTÓL

steelseries

Sérhönnuð til að staðsetja betur leikjahljóð eins og fótspor, viðvaranir og skothljóð. Útdragnlegur hljóðnemi.

19.990

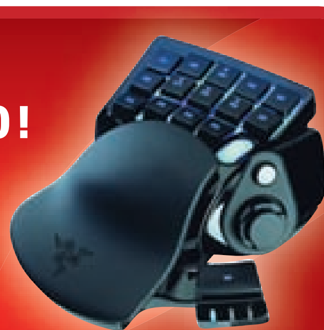
ÞYNNSTA MÚSARMOTTAN

Sphex músarmottulínan er sú þynnsta frá Razer og býður upp á ofurnákvæmni fyrir leikina.

RAZER

2.490

RAZER NOSTROMO !



RAZER

Leikjaborð með 16 forritanlegum tökkum, skrunhjóli og snertiflöt. Geymir allt að 20 mismunandi leikjaprófíla.

9.990

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

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 20.55
American Idol

Glæný þáttaröð af vinsælasta skemmtiþætti veraldar hefur göngu sína á Stöð 2 í kvöld. Núna eru Jennifer Lopez og Steven Tyler farin úr dómnefndinni en í staðinn eru komin þau Mariah Carey, Keith Urban og Nicki Minaj. Randy Jackson er enn þá á sínum stað og kynnir er sem fyrr Ryan Seacrest.

Í KVÖLD

The Jane Austen Book Club

RÚV KL. 21.30 Sex einstaklingar í Sacramento ákveða að búa til bókaklúbb þar sem verk Jane Austen verða tekin fyrir. Áður en langt um líður átta klúbbmeðlimir sig á því að ástarsambönd þeirra, bæði gömul og ný, eiga sér mörg hver hliðstæður í sögum skáldkonunnar.

61/100 IMDb 6,8

Real Genius

SKJÁR 1 KL. 23.15 Val Kilmer leikur hinn unga vísindasnilling Mitch í þessari gamanmynd frá 1985. Þegar Mitch fer í nýjan framhaldsskóla ræður einn kennarinn hann sem aðstoðarmann á rannsóknarstofu sína. Þar hittir hann fleiri snillinga og komast þeir að því að maðkur er í mysunni.

Rotten Tomatoes 74% IMDb 6,8

Four Last Songs

STÖÐ 2 KL. 22.20 Dramatísk grínmynd um fjóra einstaklinga sem búa í smábæ á eyju í Miðjarðarhafinu. Fjórmenningarnir eru um margt ólíkir en hafa það þó allir að markmiði að ná árangri á tónlistarsviðinu.

Rotten Tomatoes 33% (A) IMDb 5,9

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** Sagnaslóð **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Óskalögin **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** Við frostmark **14.00** Fréttir **14.03** Tilraunaglasið **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Nafnlausir vegir **15.25** Kveikjan **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Fimm fjórðu **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Gullfiskurinn **20.00** Leynifélagið **20.30** Hvað er málið? **21.10** Arabískar sönggyðjur **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Litla flugan **23.05** Hringsól **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.40 Ástareldur *(Sturm der Liebe)* Endursýndir þættir vikunnar.
17.20 Babar
17.44 Bombubyrgið
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Framandi og freistandi 3 *(4:9) (e)*
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Söngvaskáld *(Gunnar Þórðarson)* Gunnar flytur nokkur laga sinna að viðstöddum áheyrendum í myndveri Sjónvarpsins.
20.20 Útsvar Spurningakeppni sveitarfélaga. Að þessu sinni mætast lið Fjallabyggðar og Álftaness. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir.
21.30 Jane Austen-klúbburinn *(The Jane Austen Book Club)* Maria Bello, Emily Blunt, Kathy Baker, Amy Brenneman, Maggie Grace, Hugh Dancy og Lynn Redgrave fara með aðalhlutverkin í þessari bíómynd frá 2007.
23.15 Barnaby ræður gátuna – Leyndarmál og njósnarar *(3:7) (Midsomer Murders XII: Secrets and Spies)* Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við dularfull morð í ensku þorpi. Meðal leikenda eru John Nettles og Jason Hughes.
00.50 Strákapör *(Superbad)* Tveir skólastrákar lenda í hremmingum eftir að áætlun þeirra um að halda fyllerísparti fer út um þúfur. Leikstjóri er Greg Mottoia og meðal leikenda eru Michael Cera, Jonah Hill, Seth Rogen og Emma Stone. Bandarísk bíómynd frá 2007. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
02.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

11.00 All Hat
12.30 Flicka 2
14.05 30 Days Until I'm Famous
15.35 All Hat
17.05 Flicka 2
18.40 30 Days Until I'm Famous
20.10 The Goonies
22.00 The Expendables
23.45 Taxi 4
01.15 The Goonies
03.05 The Expendables

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm In the Middle *(10:22)*
08.30 Ellen *(77:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(64:175)*
10.15 Til Death *(9:18)*
10.40 Masterchef USA *(12:20)*
11.25 Two and a Half Men *(6:16)*
11.50 The Kennedys *(6:8)*
12.35 Nágrannar
13.00 Frasier *(11:24)*
13.25 To Be Fat Like Me Áhrifamikil grínmynd með Kaley Cuoco úr The Big Bang Theory í hlutverki ungrar og spengilegrar stúlku sem klæðir á sig aukakíló til að upplifa hvernig það er að vera í yfirvigt í menntaskóla.
14.50 Sorry I've Got No Head
15.20 Barnatími Stöðvar 2
16.50 Bold and the Beautiful
17.10 Nágrannar
17.35 Ellen *(78:170)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan *(20:22)*
19.45 Týnda kynslóðin *(18:24)* Týnda kynslóðin er frábær skemmtiþáttur í stjórn Björns Braga Arnarssonar og félaga sem munu fá til sín landskunna gesti í skemmtileg og óhefðbundin viðtöl.
20.10 MasterChef Ísland *(5:9)* Frábærir þættir þar sem íslenskir áhugakokkar fá að reyna fyrir sér í matargerð en fjöldi fólks skráði sig til leiks. Í dómnefnd eru Friðrika Hjördís Geirsdóttir, Ólafur Örn Ólafsson og Eyþór Rúnarsson.
20.55 American Idol *(1:40)* Tólfta þáttaröð þessa vinsælu þátta en allir sigurvegarar fyrri þáttaraða hafa slegið í gegn.
22.20 Four Last Songs Skemmtileg og rómantísk mynd með Stanley Tucci, Rhys Ifans og Hugh Bonneville í aðalhlutverkum.
00.15 It's Complicated Frábær og hugljúf gamanmynd með Óskarsverðlaunahafanum Meryl Streep, Steve Martin og Alec Baldwin í aðalhlutverkum.
02.15 Halloween
04.05 To Be Fat Like Me
05.35 Fréttir og Ísland í dag

STÖÐ 2 SPORT *besta sætið*

07.00 HM í handbolta – samantekt
12.55 HM 2013: Króatía - Egyptaland
14.20 HM 2013: Pólland - Serbía
15.45 HM í handbolta – samantekt
16.15 Þorsteinn J. og gestir
16.55 HM 2013: Ísland - Katar BEINT
18.35 Þorsteinn J. og gestir
19.20 HM 2013: Danmörk - Makedónía BEINT
21.00 HM 2013: Frakkland - Þýskaland
22.25 HM í handbolta – samantekt
22.55 La Liga Report
23.25 HM 2013: Ísland - Katar
00.50 Þorsteinn J. og gestir
01.35 HM 2013: Danmörk - Makedónía
03.00 HM 2013: Frakkland - Þýskaland
04.25 HM í handbolta – samantekt

STÖÐ 2 SPORT 2 *enski boltinn*

16.05 Sunnudagsmessan
17.10 Stoke - Chelsea
18.50 Everton - Swansea
20.30 Premier League World
21.00 Premier League Preview Show
21.30 Football League Show 2012/13
22.00 Arsenal - Man. City
23.40 Premier League Preview Show
00.10 Fulham - Wigan

STÖÐ 2 krakkar

07.00 Kalli litli kanína og vinir
07.20 Áfram Diego, áfram!
07.45 Waybuloo
08.30 Svampur Sveinsson
08.50 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 UKI
09.10 Elías
09.20 Strumparnir
09.45 Ofurhundurinn Krypto
10.10 Lukku-Láki
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 *(2:22)*
17.25 Íslenski listinn
17.50 Sjáðu
18.15 Gossip Girl *(3:22)*
19.00 Friends *(23:23)* Vinahópurinn fer allur saman til Barbados þar sem Ross er aðalræðumaður á ráðstefnu. Heitt loftslag Kyrrahafsins glæðir ástarlíf þeirra verulega.
19.20 How I Met Your Mother *(17:24)*
19.45 Simpson-fjölskyldan *(19:23)* Hómer ákveður að reyna fyrir sér sem listamaður þegar mislukkuð tilraun hans til að smíða grillpall vekur athygli listasafns.
20.10 The Secret Circle *(22:22)* Unglingsstúlka flytur til smábæjar í Washington og er tekin inn í leynifélag unglinga sem búa allir yfir óvenjulegum hæfileikum.
20.55 Pretty Little Liars *(23:25)* Bandarísk þáttaröð um fjórar vinkonur sem búa yfir stóru leyndarmáli.
21.40 Friends *(23:23)*
22.05 The Vampire Diaries *(22:22)* Stúlka fellur fyrir strák sem er í raun vampíra og hefur lifað í meira en 160 ár. Hann reynir að lifa í sátt og samlyndi við venjulegt fólk en bróðir hans er ekki alveg eins friðsæll.
22.50 Sons of Anarchy *(9:13)* Önnur þáttaröðin um hinn alræmda mótorhjólaklúbb Sons of Anarchy í bænum Charming í Kaliforníu. Mótorhjólaklúbburinn þarf að takast á við ógnanir eiturlyfjasala, spilltra lögreglumanna og verktaka til að halda velli. Klúbburinn rekur löglegt verkstæði og felur sig á bak við fjölskyldugildi en undir niðri ólgar ólöglegur og óvæginn heimur byssuframleiðslu, peninga og ofbeldis.
23.30 The Secret Circle *(22:22)*
00.15 The Vampire Diaries *(22:22)*
01.45 Sons of Anarchy *(9:13)*
02.25 Tónlistarmyndbönd Popptíví

STÖÐ 2 GULL

18.15 Doctors *(116:175)*
19.00 Ellen *(78:170)*
19.45 Það var lagið
20.45 Poirot – Death on the Nile
22.25 American Idol *(2:40)*
00.15 Það var lagið
01.50 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rachael Ray *(e)*
08.45 Dr. Phil *(e)*
09.25 Pepsi MAX tónlist
15.50 Top Chef *(6:15) (e)*
16.35 Rachael Ray
17.20 Dr. Phil
18.00 Survivor *(11:15) (e)*
18.50 Running Wilde *(9:13) (e)*
19.15 Solsidan *(9:10) (e)*
19.40 Family Guy *(3:16)* Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á SkjáEinn.
20.05 America's Funniest Home Videos *(44:48)* Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
20.30 The Biggest Loser *(3:14)* Það sem keppendur eiga sameiginlegt í þessari þáttaröð er að hafa orðið fyrir áföllum. Þau fá nú tækifæri til að létta á sér.
22.00 HA? *(2:12)* Spurninga- og skemmtiþátturinn HA? er landsmönnum að góðu kunnur. Jói G. er gestgjafi, Sóli Hólm og Gunnar Sigurðsson á Völlum sjá um svörin og Stefán Pálsson semur hinar sérkennilegu spurningar.
22.50 The Bond Cocktail Skemmtileg heimildamynd um öll þessi sérkenni sem mynda Bond-kvikmyndirnar. Hún er meðal annars tekin upp á tökustað kvikmyndarinnar The World is Not Enough.
23.15 Real Genius Kvikmynd með ungum Val Kilmer í aðalhlutverki.
01.05 Excused
01.30 House *(18:23) (e)*
02.20 Last Resort *(8:13) (e)*
03.10 Combat Hospital *(4:13) (e)*
04.00 CSI *(12:23) (e)*
04.40 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.10** Golfing World **09.00** Abu Dhabi Golf Championship *(2:4)* **13.00** Humana Challenge **2013** *(1:4)* **16.00** Inside the PGA Tour *(3:47)* **16.20** Abu Dhabi Golf Championship *(2:4)* **20.00** Humana Challenge **2013** *(2:4)* **00.00** ESPN America

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Gestagangur hjá Randveri **21.30** Eldað með Holta

ÚTVARP

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

Verslun
Ármúla 26

522 3000

hataekni.is

Opið:
virka daga
9.30–18
laugardaga
12–17

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA

Vnr. 10030745

Útsöluverð: 15.995
43% AFSL.
Verð áður: 27.995

HTC Explorer Black
Android Gingerbread, 3.2MP myndavél, FM-útvarp

Bök á HTC Explorer
Vnr. 13045, 13046, 11867, 13044

Útsöluverð: 995
80% AFSL.
Verð áður: 4.995

Útsöluverð: 149.995
17% AFSL.
Verð áður: 179.995

Vnr. PS51E450A1WXZF

51“ Samsung Plasma sjónvarp
Stílhreint HD-Ready plasma sjónvarp frá Samsung með 600Hz tækni sem skilar djúpri og skýrri mynd.

ÚTSALA ÚTSALA

PIPAR\TBWA • SÍA • 130172

Verð áður: 3.995
Útsöluverð: 995
75% AFSL.

Volcano USB hátalarar

Vnr. MT3129

Tölvumús, USB Plano
Vnr. MT1091G, MT1091O, MT1091P

Útsöluverð: 695
48%
Verð áður: 1.295

PC lyklaborð, USB með íslenskum stöfum
Vnr. MT122KU-IS

Útsöluverð: 995
50% AFSL.
Verð áður: 1.995

ÚTSALA ÚTSALA

Útsöluverð: 99.995
33% AFSL.
Verð áður: 149.995

Vnr. INSPIRONN5520-02

Dell Inspiron 15R (5520)
Flott 15,6“ fartölva með i3 örgjörva frá Intel, 4GB vinnsluminni og 500GB hörðum disk

NÝ VARA - frábært verð
Verð: 99.995

Vnr. 32LM340T

32“ LG 3D sjónvarp
Frábært verð á 32“ fullkomnu Cinema 3D sjónvarpi sem skilar 100Hz endurnýjunartíðni með Dual-Play stuðningi. Upplifðu flottustu 3D-tæknina frá LG.

Allt að 80% afsláttur

ÚTSALA ÚTSALA

Vnr. 002Z9J0, 0020X67

Nokia Lumia 800 – blár og hvítur
Frábær snjallsími með Windows Phone stýrikerfi, Nokia Drive og 8MP Carl Zeiss myndavél

Útsöluverð: 49.995
30% AFSL.
Verð áður: 69.995

SALA

TDK Boombox Cube 360°
Einstök hönnun með 360° hljómburði. Ótrúleg hljómgæði. Tekur einnig rafhlöður og tengist með mini-jack, stórum-jack, RCA, iPod / iPhone-tengi eða USB með beinni afspilun. Hægt að blanda saman afspilun með öðru tengt í stóran-jack eins og gítar eða míkrafón.

Vnr. 75000030785

Útsöluverð: 39.995
33% AFSL.
Verð áður: 59.995

Hátækni

HELGIN

„Ég ætla að plotta og plana 500 manna Eurovision-partí í Hörpu 1. febrúar með Friðriki Ómari, Palla, Heru, Siggu Bein og Regínu á milli þess sem ég sit milli vonar og ótta við tölvuna og fylgist með hvernig miðasalan gengur.“

Hannes Páll Pálsson hjá Pink Iceland

Íslendingar á Sónar í Barselóna

Skipuleggjendur Sónar bjóða íslenskum tónlistarmönnum til Barselóna í sumar.

Erlendir skipuleggjendur Sónar-hátíðarinnar hafa boðið hópi íslenskra tónlistarmanna að spila á aðalhátíðinni í Barselóna í sumar. Þá verður haldið upp á tuttugu ára afmæli Sónar. Hátíðin verður haldin í fyrsta sinn í Reykjavík um miðjan febrúar.

Á meðal þeirra eru Samaris, Valgeir Sigurðsson, Ólafur Arnalds, Mugison og Gluteus Maximus. „Við fengum tölvupóst frá þeim þar sem þeir þökkuðu kærlega fyrir samstarfið og hversu vel hefur tekist til með að koma upp svona glæsilegri dagskrá í Reykjavík. Þeir nefndu sérstaklega að það væri ekki síst vegna þess hversu góðir íslensku tónlistarmennirnir eru,“ segir plötusnúðurinn Margeir Ingólfsson, sem er einn af upphafsmönnum Sónar á Íslandi. „Þeir sögðust ætla að setja það í forgang að fá Íslendinga á Sónar-hátíðina í Barselóna.“ Um áttatíu þúsund manns sækja hátíðina á hverju ári.

Tónlistarmennirnir fyrrnefndu eru ekki búnir að samþykkja að koma fram í Barselóna en telja má líklegt að þeir þekkist boð Sónarmanna. „Sem dæmi voru þeir einróma í þeirri afstöðu að bóka Samaris, sem er mjög skemmtilegt. Þetta er mjög flott hljómsveit og ungir og efnilegir krakkar.“ Einnig ætla skipuleggjendur Sónar að skoða aðra íslenska flytjendur sem koma fram í Hörpu í Reykjavík.

Margeir er annar meðlima Gluteus Maximus og segir það einstakt tækifæri að fá að spila í Barselóna. „Ég hef spilað á mörgum festivölum en þetta er festivalið sem allir í mínum bransa horfa til. Ég er mjög, mjög spenntur.“ - fb

SAMARIS Hljómsveitin Samaris spilar að öllum líkindum á Sónar í Barselóna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í upprunalegt horf

Hálfdan Pedersen hannaði innviði Loftsins.

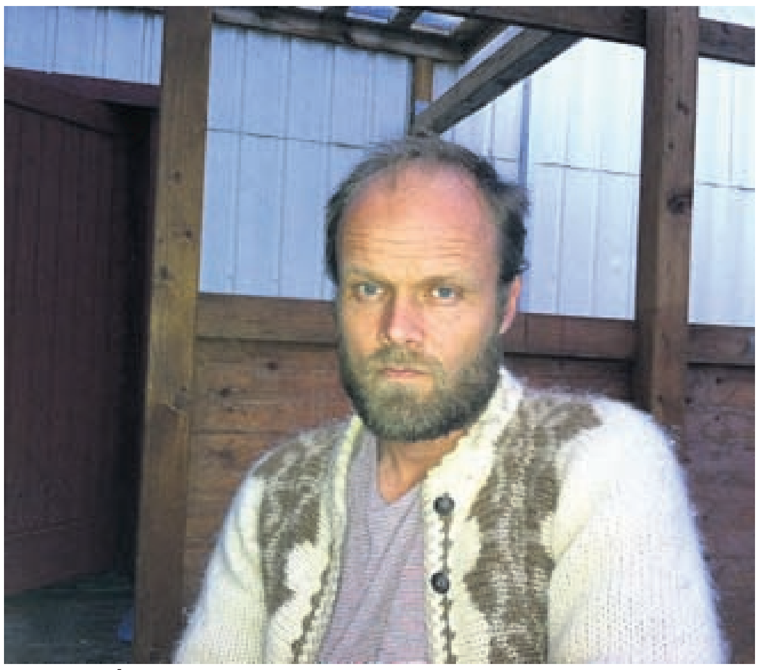
„Húsið á sér mjög langa sögu og hefur verið eitt og annað í gegnum tíðina en þó alltaf kallað Jacobsens-húsið. Við færðum rýmið í eins upprunalegt horf og við gátum. Þegar við fjarlægðum málningu af veggjum kom í ljós litur sem hafði eitt sinn verið á veggjunum og við héldum honum, sem og munstri sem hillur sem smíðaðar höfðu verið í verslunina höfðu mótað í veggina,“ segir Hálfdan Pedersen, leikmynda- og innanhússhönnuður, sem fenginn var til að hanna innviði skemmtistaðarins Loftsins sem opnar í kvöld.

Skemmtistaðurinn er í Austurstræti 9 og í sama húsnæði og áður hýsti verslunina Egil Jacobsen og veitingastaðinn La Primavera. Verslunin Egill Jacobsen var stofnuð af dönskum kaupmanni árið 1906 og var í eigu sömu fjölskyldu allt til ársins 1997.

Hálfdan hefur starfað sem leikmyndahönnuður í tæp tuttugu ár, þar af tíu í Los Angeles, en undanfarið hefur hann fengist meira við innanhússhönnun. Hann hefur meðal annars hannað verslunina Geysi, Kex Hostel og veitingastaðinn Snaps. Staðirnir hafa allir notið mikilla vinsælda og mætti segja að allt sem Hálfdan snertir verði að gulli, en sjálfur gerir hann lítið úr þeirri yfirlýsingu. Hvert er leyndarmálið að baki velgengninni?

„Ég tek langan tíma í að stara á tóman strigann og finna þarfir rýmisins. Þetta er eins og að flytja inn í nýja íbúð, það tekur mann nokkur ár að hanna rýmið þannig að manni líði sem best í því. Ætli bakgrunnurinn í leikmyndahönnun komi ekki að notum líka, maður er vanur að fara óhefðbundnar leiðir í því að afla húsmuna,“ segir hann.

Hálfdan segir staðinn ætlaðan fjölbreyttum hópi fólks og lýsir andrúmsloftinu sem afslöppuðu og rómantísku. „Staðurinn ætti að höfða til þeirra sem vilja setjast niður, spjalla og njóta góðra veitinga.“ - sm



HANNAR NÝJAN STAÐ Hálfdan Pedersen hannaði skemmtistaðinn Loftið sem verður opnaður í kvöld.

ÁNÆGÐUR MEÐ ÁRITUN Guðmundur Felix Grétarsson með klapptréð sem stjörnurnar í Django Unchained árituðu. Frænka hans, Heba Þórisdóttir, fékk Tarantino og félaga til að árita það.

Fékk stuðning frá stjörnunum í Django

Guðmundur Felix Grétarsson fékk áritað klapptré sem verður selt á eBay.

„Það er ekkert slor að fá þetta frá svona stjörnum. Stuðningurinn er farinn að teygja sig út fyrir landsteinana,“ segir Guðmundur Felix Grétarsson.

Hann fékk að gjöf svokallað klapptré með áritun stjarnanna sem tóku þátt í gerð kvikmyndarinnar Django Unchained, þar á meðal leikstjórans Quentins Tarantino, Leonardo DiCaprio, Jamie Foxx, Christophs Waltz og Samuels L. Jackson.

Klapptréð hefur verið sett á uppboðssíðuna eBay og ágóðann ætlar Guðmundur Felix að nota í tengslum við fyrirhugaða handaágræðslu sína í frönsku borginni Lyon, sem verður sú fyrsta sinnar tegundar. Hann missti báðar hendur í vinnuslysi fyrir fimmtán árum.

Föðursystir Guðmundar, Heba Þórisdóttir, var yfirmaður förðunardeildar Django Unchained og það var hún sem stóð fyrir uppátækinu. „Hún hefur verið að vinna með Quentin Tarantino. Hún skrifaði bréf þar sem hún kynnti þetta mál fyrir þeim. Það tóku allir rosalega vel í þetta og vildu endilega styðja mig,“ segir Guðmundur, sem er að sjálfsögðu afar þakklátur.

Hann er þegar búinn að safna um fjörutíu milljónum heima á Íslandi vegna handaágræðslunnar. Það dugar fyrir aðgerðinni og hluta endurhæfingarinnar en peningurinn sem safnast fyrir klapptréð verður alfarið notaður í endurhæfinguna. Upphafsboð er um 250 þúsund krónur. „Upprunalega markmiðinu var náð í söfnuninni en þetta er bara viðbót. Við vitum ekkert hvað þetta kemur til með að kosta og hvað ég þarf að bíða lengi út. Hugmyndin er að vera í endurhæfingu eins lengi og fé dugir til. Þessi peningur lengir þann tíma sem ég get fengið góða endurhæfingu erlendis.“

Guðmundur ætlar að leita sér að húsnæði í Frakklandi í febrúar. Hann býst við að verða settur á biðlista eftir nýjum höndum í mars og þá geta hlutirnir gerst fljótt. „Síðasti maður á biðlista beið í mánuð og þá var hann kominn í aðgerð. Þetta gæti verið komið fyrir sumarið,“ segir hann og vonar það besta.

Aðspurður kveðst hann vera búinn að sjá hina Óskarstilnefndu Django Unchained, sem verður frumsýnd hérlendis á morgun, og skemmti hann sér konunglega. „Sena bauð mér á myndina og þetta er einhver besta mynd sem ég hef séð, algjör snilld.“

freyr@frettabladid.is

Vinnur með Scarlett Johansson

Heba Þórisdóttir hefur getið sér gott orð í Hollwyood fyrir förðun sína. Hún hefur verið sérlegur förðunarráðgjafi Scarlett Johansson í mörgum kvikmyndum, þar á meðal The Avengers og We Bought A Zoo. Einnig hefur hún farðað Kate Blanchett í nokkrum myndum, þar á meðal The Curious Case of Benjamin Button og Hannah. Að auki hefur hún verið yfirmaður förðunardeildar við tökur á síðustu myndum Quentins Tarantino, eða Django Unchained, Inglorious Basterds og Kill Bill-tvíleiknum.

Vörur í verslun Nýherja er hægt að fá **með 12 mánaða vaxtalausu láni***

*3,25% lántökugjald og 320 kr. færslugjald á hvern gjalddaga.

Canon EOS 1100D með 18-55mm linsu

Taktu fyrsta skrefið inn í heim DSLR ljósmyndunnar. 12MP APS-C myndflaga og HD EOS Movie stilling. Nýtur sín vel við slæm birtuskilyrði.

89.900 kr.

Áður 99.900 kr.

8GB minniskort fylgir.

10% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

Lenovo ThinkPad E530

Intel Core i3 2350M 2,3GHz örgjörvi. 4GB minni og 500GB diskur. 15,6" HD glampafrír skjár. Intel HD graphics 3000 skjákort. 3 ára ábyrgð.

99.920 kr.

Áður: 124.900 kr.

Canon PowerShot D20

Vatnsheld niður að 10m og þolir 10 stiga frost. 12,1 MP HS kerfi. Tekur HD videó.

59.900 kr.

Áður: 69.900 kr.

14% AFSLÁTTUR

Tiltekt eftir jólin

Tilboðin gilda til og með 26. janúar, á meðan birgðir endast.

15% AFSLÁTTUR

Lenovo IdeaPad U310

Intel Core i5 3317U 1,7–2,6GHz örgjörvi. 4G minni, 500GB diskur og 24GB SSD. 13,3" HD LED skjár. Aðeins 1,68 kg og 18 mm þykk. 3 ára ábyrgð.

140.165 kr.

Áður: 164.900 kr.

10% AFSLÁTTUR

Lenovo IdeaCentre K410

Flott í leikina. Intel i3 2130 3,4GHz 3MB örgjörvi. 4GB minni og 1TB diskur. nVidia GeForce GT630 2GB skjákort. Lyklaborð og mús fylgir. 3 ára ábyrgð.

116.910 kr.

Áður: 129.900 kr.

TAKMARKAÐ **MAGN**

ALLT AÐ **24%** AFSLÆTTI

Lenovo ThinkPad spjaldtölvur

25% AFSLÁTTUR

Sony VAIO E-series

Intel Pentium B970 2,3GHz örgjörvi. 4GB minni og 500GB diskur. 15,5" Flat LED skjár. AMD Radeon HD 7650M graphics skjákort.

89.990 kr.

Áður: 119.990 kr.

Canon PowerShot A2300

Fæst í mörgum litum. 16 megapixlar, 28mm gleiðlinsa og 5x aðdráttarlinsa. Tekur HD videó. 8GB minniskort fylgir.

21.900 kr.

Áður: 24.900 kr.

12% AFSLÁTTUR

Sony SLT-A57

18-55mm linsa. 16,1 megapixla Exmor flaga. 3" LCD "Xtrafine Trueblack" skjár. Full HD videotaka með auto Focus. Sweep Panorama 2D og 3D.

119.990 kr.

Áður 149.990 kr.

20% AFSLÁTTUR

Canon blek og ljósmyndapappír

15% AFSLÁTTUR

ALLT AÐ **35%** AFSLÆTTI

Plantronics heyrnartól í miklu úrvali

Öll BOSE hljómtæki og heyrnartól

20% AFSLÁTTUR

ALLT AÐ **25%** AFSLÆTTI

Töskur, minniskort og þrífætur fyrir myndavélar

Öll Sony heyrnartól

25% AFSLÁTTUR

NÝHERJI

Nýherji Sími 569 7700 Borgartúni 37 Kaupangi Akureyri netverslun.is

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Styttist í forsetabók

Bók **Karls Th. Birgissonar** um forsetakosningarnar í fyrra er í lokaeftirvinnslu og ekki er langt að bíða þess að hún komi út. Bókin átti upphaflega að koma út síðasta haust, skömmu eftir kosningarnar, en einhverjar tafir urðu á útgáfunni. Karl fjármagnaði gerð bókarinnar með því að selja fólki eintök á 2.900 krónur í forsölu. Þeir sem punguðu út fyrir bókinni hafa því þurft að bíða mun lengur eftir henni en vonir stóðu til í upphafi. Karl Th. hefur áður skrifað bók, ásamt Einari Karli Haraldssyni, um forsetakosningarnar 1996 þegar Ólafur Ragnar Grímsson var fyrst kjörinn forseti.

Retro Stefson líka á by:Larm

Hljómsveitin Retro Stefson hyggst halda að miklu leyti til á meginlandi Evrópu í vor en löng tónleikaferð hefur verið skipulögð í mars og apríl. Í gær tilkynntu **Unnsteinn Manúel** og félagar að þau myndu einnig koma fram á by:Larm-tónlistarhátíðinni í Ósló í Noregi um miðjan febrúar. Þau eru ekki einu Íslendingarnir sem koma fram á hátíðinni í ár. Áður hafði verið sagt frá því að íslenski tónlistarmaðurinn Ásgeir Trausti kæmi fram á hátíðinni, og í gær var einnig tilkynnt að tónlistarkonan **Lay Low** myndi mæta til Óslóar.

- fb, þeb

Mest lesið vísir

1 Júlli harðneitar að yfirgefa Drauminn
2 Kauptu þér kærustu á Facebook
3 Samsæriskenningar á kreiki um árásina í Sandy Hook
4 Hjálpuðu útigangsmanni og gáfu honum samloku
5 Björguðu 600 köttum frá því að verða étnir

ÚTSALA
ALLT AÐ 55% AFSLÁTTUR

SJÓNVÖRP
ALLAR STÆRÐIR
FRÁBÆR VERÐ

PHILIPS BLU-RAY SPILARAR FRÁ 19.990

OLYMPUS MYNDAVÉLAR MEÐ ALLT AÐ 25% AFSLÆTTI

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