SKOÐUN Menntastefna Samfylkingar er byggð á úreltum hugmyndum, skrifar Aðalheiður Steingrímsdóttir. 24

MENNING Verður Íþróttaálfinum ruglað saman við hinn ofbeldisfulla Spartacus vestra? 62

SPORT Tæplega 72 milljónum króna var úthlutað úr Afrekssjóði ÍSÍ fyrir árið 2013. 56

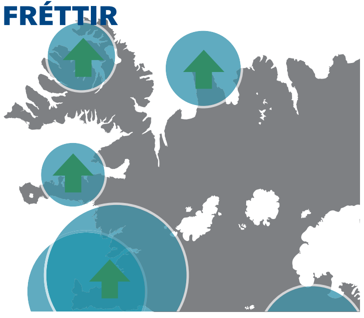
FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Fimmtudagur
31. janúar 2013
26. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR



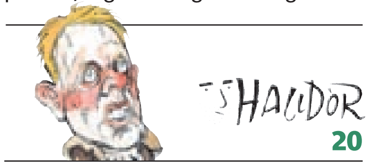
Fleiri krónur úr sjó

Aflaverðmæti íslenskra skipa var 138 milljarðar á fyrstu tíu mánuðum síðasta árs, sem er 8,1 prósenti meira en á sama tíma árið á undan. 6

Kannabis veldur geðrofi Mikil kannabisneysla getur orsakað og komið af stað einkennum geðrofssjúkdóma hjá ungu fólki. 2

Landsbankinn langt á eftir Endurútreikningur um 20 þúsund gengislána verður birtur á næstu vikum hjá Íslandsbanka, Arion og Dróma. Vinnan er mun styttra komin hjá Landsbankanum. 8

Próteinbitar bara sælgæti Sælgæti stútfullt af sykri verður ekki hollustuvara við það eitt að hafa viðbætt prótein, segir næringarfræðingur. 16



20

Bolungarvík	1°	SA	4
Akureyri	-2°	S	3
Egilsstaðir	-2°	A	3
Kirkjubæjarkl.	-2°	NA	4
Reykjavík	0°	SA	6

Skýjað að mestu og él við ströndina SA- og V-til. Hægviðri inn til landsins en að 13 m/s allra syðst. Frost að 7 stigum inn til landsins en frostlaust syðst. 4

3 SÉRBLÖÐ

Fólk | Veisluþjónusta | Apótek

FÓRNARLÖMB HEIM TIL NOREGS Kistur fjögurra starfsmanna Statoil sem teknir voru sem gíslar í Alsír voru fluttar heim til Noregs í gær. Stutt minningarathöfn fyrir aðstandendur var á Gardermoen-flugvelli. Ekki liggur enn nákvæmlega ljóst fyrir hvenær og hvernig Norðmennirnir fjórir létust. Fimmta Norðmannsins er enn saknað. NORDICPHOTOS/AFP

Útlent starfsfólk sent í próf

Hjúkrunarheimilið Skjól sendi starfsmenn af erlendu bergi brotna í íslenskupróf. Margir sögðir vanrækja að bæta sig í íslensku og þá þurfi að aðstoða. Þeir sem skrópuðu leita kannski að nýrri vinnu, segir hjúkrunarforstjórinn.

FÉLAGSMÁL „Það er bara sjálfsagður hlutur að fara fram á að fólk tali málið,“ segir Guðný Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar á Hjúkrunarheimilinu Skjóli, sem á síðustu dögum hefur sent starfsmenn af erlendu bergi brotna í stöðupróf í íslensku.

Guðný segir stöðupróf hafa verið notuð áður á Skjóli og síðast fyrir þremur árum. Starfsmennirnir sem um ræðir eru allir í stéttarfélaginu Eflingu nema einn sem tilheyrir Sjúkraliðafélagi Íslands. Sumir hafa áralanga starfsreynslu og eru með íslenskan ríkisborgararétt.

Að sögn Guðnýjar hefur Skjól í gegn um tíðina hvatt starfsfólkið til að styrkja sig í íslensku með of litlum árangri. „Það hefur ekki tekið okkur nógu alvarlega og farið eftir okkar óskum og leiðbeiningum,“ segir hún. Því hafi mannskapurinn verið sendur í stöðupróf hjá Málaskólanum Mími. Hugmyndin sé að hver og einn fái síðan íslenskukennslu við hæfi. Það nám fari fram í vinnutímanum á Skjóli.

Sigurður Bessason, formaður Eflingar, segist ekki þekkja til málsins á Skjóli. Hins vegar sé félagið áhugasamt um að fyrirtæki efli íslenskukunnáttu erlends starfsfólks. „Þegar við höfum kannað hjá þessum hópi hvað þau telja að geti hjálpað þeim mest að komast inn í samfélagið þá nefnir fólk málakunnáttu.“

Guðný undirstrikar að margir af umræddum starfsmönnum séu til fyrirmyndar. Sumir séu þó staðnaðir með lítinn grunn í íslenskunni þótt þeir hafi verið margbeðnir að bæta sig. „Þannig að þetta verður svona barnalegt tal. Ef fólk vinnur ekki með okkur þá verður það að hugsa sína stöðu. Ætli fólk sér að búa hérna er ágætt að tala málið til að geta borið höfuðið hátt og haldið sinni virðingu.“

Ekki var skylda að fara í stöðuprófið þótt Guðný segir starfsmennina eindregið hafa verið hvatta til að mæta svo meta mætti þörf þeirra fyrir aðstoð. Nokkrir hafi þó ekki farið og hún muni ræða við þá.

„Ef fólkið vill ekki læra meiri íslensku þá kannski þarf það að fara að leita sér að annarri vinnu,“ segir Guðný. Aðrar kröfur séu gerðar í dag en áður, þegar „neyðin hafi rekið“ Skjól í að ráða fólk sem hafði ekki vald á íslenskunni. „Við erum búin að vera lin hérna en nú sækja fleiri Íslendingar um störf en áður þannig að ég hef úr meiru að velja.“ - gar

> **Við erum búin að vera lin hérna en nú sækja fleiri Íslendingar um störf en áður þannig að ég hef úr meiru að velja.**
>
> *Guðný Guðmundsdóttir framkvæmdastjóri á Skjóli*

Varla hefur liðið dagur í janúar án fjölmiðlaumfjöllunar um barnaníð:

Tuttugu mál á tuttugu dögum

FJÖLMIÐLAR Fjölmiðlar landsins hafa greint frá tuttugu ólíkum málum er varða kynferðisbrot gegn börnum á tímabilinu 7. til 27. janúar þessa árs.

Flóðbylgjan hófst með umfjöllun Kastljóss um Karl Vigni Þorsteinsson en síðan þá hafa hin ýmsu mál komið upp, gömul sem ný.

Samantekt Fréttablaðsins á fréttum er varða kynferðisbrot gegn börnum leiddi í ljós að tuttugu óskyld mál í það minnsta hafa ratað í prent-, vef- og ljósvakamiðla á þessu stutta tímabili. Taka skal fram að fregnir af Karli Vigni og brotum hans teljast eitt mál.

Alls hafa tíu kynferðisbrotamál komið inn á borð lögreglunnar á Akureyri á þessum þremur vikum, flest er varða brot gegn börnum sem eru fyrnd að lögum. Þess má geta að kynferðisbrot í umdæminu allt árið í fyrra voru 32 talsins.

- sv / sjá síðu 12

10 kynferðisbrotamál hafa komið á borð lögreglunnar á Akureyri í janúar.

HOLLAND & BARRETT
Heilsubúð í Smáralind
MIKIÐ ÚRVAL • FRÁBÆR GÆÐI • BETRI VERÐ
Sími 534-1414 • www.hollandandbarrett.is • Holland and Barrett Ísland

SPURNING DAGSINS

Jón Gunnar, verður bara súr matur á boðstólum?

„Nei, eins og súrmetið er gott þá verður maturinn sannarlega ekki allur súr á Lemon.“

Jón Gunnar Geirdal opnar veitingastaðinn Lemon á Suðurlandsbraut í mars.

Innanríkisráðherra stöðvaði samstarf íslensku lögreglunnar við FBI án tafar:

FBI til Íslands vegna Wikileaks

STJÓRNSÝSLA Lögreglumenn á vegum bandarísku alríkislögreglunnar (FBI) komu hingað til lands í ágúst 2011 með það fyrir augum að rannsaka umsvif manna tengdra Wikileaks hér á landi. Lögreglumennirnir föluðust eftir samstarfi við íslensk löggæsluyfirvöld en Ögmundur Jónasson innanríkisráðherra sá til þess að samstarfinu yrði slitið þegar í stað.

Þetta kom fram í máli Kristins Hrafnssonar, talsmanns Wikileaks, í Kastljósinu í gærkvöldi.

ÖGMUNDUR JÓNASSON

„Ég get staðfest að FBI-menn komu hingað í ágúst 2011 og að þeir leituðu eftir samstarfi við íslensku lögregluna um mál sem tengjast Wikileaks,“ segir Ögmundur og heldur áfram: „Ég beitti mér fyrir því að því samstarfi yrði slitið þegar í stað. Mér þótti óeðlilegt að erlendir lögreglumenn athöfnuðu sig á Íslandi. Það er verkefni íslenskra lögregluyfirvalda en ekki erlendra.“

Í máli Kristins kom fram að heimsókn FBI hefði verið rædd í ríkisstjórn en Ögmundur neitar því. „Ég upplýsti hins vegar utanríkisráðherra um málið og þar með lauk því af minni hálfu. Utanríkisráðherra tók það þá í sínar hendur og hafði samband við bandaríska sendiráðið og skýrði afstöðu Íslands,“ segir Ögmundur. **- mþl**

Viðurkennir stríðsglæpi:

Ojdanic biðst afsökunar

SERBÍA Dragoljub Ojdanic, fyrrverandi hershöfðingi í serbneska hernum, hefur beðist opinberlega afsökunar á þeim stríðsglæpum sem Stríðsglæpadómstóllinn í málefnum fyrrum Júgóslavíu, ICTY, sakaði hann um árið 2009. Fréttavefurinn Balkaninsight.com skýrði frá þessu.

Meðal þeirra brota sem hann viðurkenndi var ómannúðleg meðferð og brottflutningur á Kósóvó-Albönum í stríðinu sem geisaði í Kósóvó í lok 20. aldar. **- ah**

MYNDIN SÝND Nemendur í Háteigsskóla virtust hafa gaman af myndinni þegar hún var sýnd í tíma í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Stuttmynd um mörk kynlífs og ofbeldis sýnd:

Fáðu já sýnd um land allt

MENNTAMÁL Stuttmyndin Fáðu já var sýnd í fyrsta sinn í öllum grunn- og framhaldsskólum landsins í gær. Myndinni er ætlað að skýra fyrir börnum mörkin milli kynlífs og ofbeldis en handritshöfundar hennar eru Páll Óskar Hjálmtýsson, Þórdís Elva Þorvaldsdóttir og Brynhildur Björnsdóttir.

Myndin er ætluð nemendum í 10. bekk grunnskólanna en hún þykir líka við hæfi nemenda í 9. bekk sem og nemenda á framhaldsskólastigi.

Auk þess að fjalla um mörk ofbeldis og kynlífs er henni ætlað að vega upp á móti áhrifum kláms og klámvæðingar, brjóta ranghugmyndir á bak aftur og innræta sjálfsvirðingu í náin samskipti. **- mþl**

Var ekki við þingfestingu:

Páll kom ekki frá Rúmeníu

DÓMSMÁL Páll Heimisson var ekki viðstaddur þingfestingu í umboðssvikamáli sérstaks saksóknara gegn honum í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Hann er við nám í Rúmeníu og hyggst koma til landsins í byrjun mars.

Páll var starfsmaður íhaldshóps Norðurlandaráðs með aðstöðu í Valhöll og er ákærður fyrir að hafa notað kreditkort sem Sjálfstæðisflokkurinn lét honum í té í heimildarleysi í mörg hundruð skipti. Samtals eyddi hann rétt tæpum tuttugu milljónum í einkaneyslu sína í sextán löndum á rúmlega tveggja ára tímabili. **- sh**

Jón Snorri ákærður:

Veðsetti sama hlutinn tvisvar

DÓMSMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur ákært Jón Snorra Snorrason, lektor við viðskiptafræðideild Háskóla Íslands, fyrir skilasvik. Ákæran var þingfest á mánudag.

Jón Snorri er ákærður fyrir að hafa 21. október 2008 veðsett Sparisjóði Mýrarsýslu þriðjungshlut félagsins Agla ehf. í Sigurplasti. Samkvæmt ákæru hafði hann áður sett sama hlut að veði til tryggingar láni frá SPRON.

Í ákærunni segir að síðari veðsetningin, sem var til tryggingar á nýju láni, hafi verið með öllu óheimil, enda hafi hún ekki samrýmst réttindum SPRON. **- sh**

Telja kannabis valda geðrofssjúkdómum

Orsakasamhengi kannabisneyslu og geðrofssjúkdóma er mikið rannsakað um allan heim. Dæmi eru hér á landi um að ungt fólk endi á geðdeild eftir mikla kannabisneyslu. Sænsk rannsókn sýndi sexfaldar líkur á geðklofa eftir kannabisreykingar.

HEILBRIGÐISMÁL Mikil kannabisneysla getur orsakað og komið af stað einkennum geðrofssjúkdóma hjá ungu fólki. Því yngra sem fólk er þegar það byrjar að reykja kannabis þeim mun meiri líkur eru á því að það endi inn á geðdeild síðar meir. Þetta er mat og reynsla Andrésar Magnússonar, geðlæknis á Landspítalanum.

„Ef fólk er í áhættuhópi lítur allt út fyrir að kannabis geti valdið geðrofi,“ segir hann. „Þetta hefur verið mikið rannsakað og svo virðist sem þeim sem byrja ungir að reykja kannabis sé hættara við að lenda inni á geðdeild með alvarlega geðrofssjúkdóma.“

Hann segir samhengið mikið rannsakað úti í heimi og vísar sér í lagi í eina rannsókn sem gerð var á sænskum nýliðum í hernum og fylgt var eftir í fimmtán ár. Í ljós kom að þeir sem notuðu kannabis oftar en fimmtíu sinnum sexfölduðu líkurnar á geðklofa.

„Það er verið að skoða alla mögulega vinkla á þessu. En mín klíníska reynsla er sú að þetta kemur fram hjá fólki sem byrjar að reykja ungt, svo hættir það og eftir fimm til sjö daga þróar það með sér geðrofseinkenni og er oft mjög lengi inni á geðdeild,“ segir hann.

Guðrún Dóra Bjarnadóttir, umsjónardeildarlæknir á geðsviði LSH, tekur undir orð Andrésar en undirstrikar að orsakasamhengið hafi enn ekki verið fullsannað.

„Það er urmull af greinum til um tengsl geðrofssjúkdóma og kannabis, en það er ekki algjörlega búið að sanna að kannabis geti stuðlað að geðrofi en það virðist allt vera að stefna í þá átt með nýjustu rannsóknum,“ segir hún. Það sé þó alveg skýrt að með neyslu kannabisefna geti einkenni geðrofssjúkdóma komið fram allt að tveimur árum fyrr en ella þegar fólk er í áhættuhópi á í hlut.

„Það skiptir miklu máli. Það munar hvort einstaklingur er átján ára eða tuttugu þegar sjúkdómurinn kemur fram upp á þroska og innsæi í sjúkdóminn,“ segir hún.

Andrés og Guðrún Dóra halda erindi á málþingi um kannabis með áherslu á geðræn áhrif í Háskóla Íslands í dag á vegum Lýðheilsufélags læknanema. **sunna@frettabladid.is**

TÍUNDI HVER REYKIR REGLULEGA Greint var frá því í Fréttablaðinu í nóvember að kannabisneysla hefði aukist mikið undanfarin ár hér á landi og nú reykti tíundi hver fullorðinn Íslendingur kannabis reglulega.

> **Þetta kemur fram hjá fólki sem byrjar að reykja ungt. Svo hættir það og eftir fimm til sjö daga þróar það með sér geðrofseinkenni og er oft mjög lengi inni á geðdeild.**
>
> *Andrés Magnússon geðlæknir*

Kettir drepa mun meiri fugl en talið var og Vestmannaeyingar hafa áhyggjur:

Elskulegt en stórhættulegt dýr

DÝRALÍF Kettir eru taldir drepa allt að 3,7 milljarða fugla í Bandaríkjunum á ári hverju samkvæmt nýrri rannsókn. Það er nánast fjórfalt meira en áður hefur verið talið.

Rannsóknin mun birtast á þriðjudag í ritinu Nature Communications. Niðurstaðan er sú að 1,4 til 3,7 milljarðar fugla verði köttum að bráð á ári hverju þar vestra – margfalt fleiri en þær nokkur hundruð milljónir sem fyrri rannsóknir höfðu gefið til kynna.

Ólafur Karl Nielsen, fuglafræðingur hjá Náttúrustofnun Íslands, segir að ekki hafi verið ráðist í rannsókn af þessu tagi hérlendis þótt eflaust væri það hægt.

„Það hefur verið vel þekkt í áratugi að kötturinn er eitthvert öflugasta rándýrið sem er hér á norðurhjara. Jafnelskulegur og hann er sem gæludýr getur hann verið stórhættulegur og drepur allt sem hann nær í – hérna sem annars staðar.“

Ólafur segir að kettir séu til vandræða sums staðar á Íslandi, aðallega í viðkvæmum sjófuglabyggðum. Það sé þó bara í Vestmannaeyjum sem menn hafi áhyggjur af ágangi katta.

„Einu varpstöðvar skrofunnar á Íslandi eru í Eyjum og henni hefur fækkað mikið. Það er vitað að kettir hafa legið í hreiðurholum í Ysta-Kletti og lifað á skrofum og lundum. Það er meindýraeyðir í Vestmannaeyjum og hann drepur alla villiketti en það er illt við að eiga þarna í snarbröttum brekkunum,“ segir hann. **- sh**

SKÆÐIR Ekki hefur verið rannsakað hversu afkastamiklir íslenskir kettir eru við fuglaveiðar. NORDICPHOTOS/GETTY

smaralind.is Opnunartímar: Virka daga 11-19 Fimmtudaga 11-21 Laugardaga 11-18 Sunnudaga 13-18 Finndu okkur á Facebook

GENGIÐ 30.01.2013

Bandaríkjadalur	128,33	128,95
Sterlingspund	202,27	203,25
Evra	173,68	174,66
Dönsk króna	23,277	23,413
Norsk króna	23,356	23,494
Sænsk króna	20,178	20,296
Japanskt jen	1,4052	1,4134
SDR	197,55	198,73

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
235,6141

Segir rafmagnsbilanir ógna lífi og heilsu almennings:

Óviðunandi ástand vestra

ORKUMÁL Núverandi ástand raforkumála á Vestfjörðum er óviðunandi, að mati Úlfars Lúðvíkssonar, sýslumanns á Ísafirði og á Patreksfirði. Í tvígang í vetur hafa línur bilað í óveðri.

Úlfar bendir á í yfirlýsingu að þegar verst var um áramótin hafi verið stutt í það að öll fjarskipti við Vestfirði rofnuðu vegna rafmagnsleysis. Við slíkar aðstæður séu mönnum allar bjargir bannaðar og lífi og heilsu almennings ógnað. Víðir Reynisson, deildarstjóri hjá Almannavörnum, sagði í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gær að Almannavarnir myndu nú fara yfir málið ásamt fjarskiptafyrirtækjum og orkufyrirtækjum.

Þórður Guðmundsson, forstjóri Landsnets, sagði í samtali við Fréttablaðið að vonast væri til að ástandið batnaði með nýrri varaaflsstöð, en hún kæmi ekki fyrr en á næsta ári. Varðandi mannskap í línuviðgerðum segir Þórður að Orkubú Vestfjarða sjái um minni atvik samkvæmt samningi. „Það hefur gengið ágætlega en þegar svona stór og mikil áföll verða sendum við flokka til viðbótar úr bænum.“ Ekki standi til að breyta því fyrirkomulagi sem stendur. - þj

VEIKU HLEKKIRNIR Á VESTFJÖRÐUM

ATKVÆÐAGREIÐSLA Árið 2015 verður liðin öld frá því að konur fengu kosningarétt á Íslandi. Ráðgert er að minnast þess með veglegum hætti. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Álykta um aldarafmæli:

Kosningaréttar kvenna minnst

ALÞINGI Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, forseti Alþingis, hefur lagt fram þingsályktunartillögu um hvernig eigi að minnast þess að árið 2015 verður öld liðin síðan konur fengu kosningarétt á Íslandi.

Í greinargerð segir að mikilvægt sé að minnast þessara tímamóta og um leið „blása til nýrrar sóknar í jafnréttismálum“.

Tillagan felur í sér að boðað verði til undirbúningsfundar þar sem kosin verður framkvæmdanefnd. Framkvæmdastjóri verði ráðinn og tillögur verði gerðar um fjárframlög til verkefnisins á árunum 2013 til 2015. - þj

LEIÐRÉTT

Í blaði gærdagsins var ranglega sagt að Bjarni Benediktsson hefði mælt fyrir frumvarpi um samninga vegna Icesave í desember 2008. Hið rétta er að hann mælti fyrir áliti meirihluta utanríkismálanefndar til stuðnings þingsályktunartillögu um málið. Þá var sagt að fyrrverandi formenn Sjálfstæðisflokksins hefðu gagnrýnt afstöðu hans í málinu en hið rétta er að það hefur aðeins einn fyrrverandi formaður flokksins gert; Davíð Oddsson.

Tilboðum í Norðurá hafnað:

Vonbrigði hjá formanni SVFR

STANGAVEIÐI Veiðiréttareigendur í Norðurá í Borgarfirði höfnuðu því með yfirgnæfandi meirihluta í fyrrakvöld að ganga að tilboðum í útboði á leigurétti árinnar frá árinu 2014. Stangaveiðifélag Reykjavíkur, sem hafði hefur ána á leigu í 66 ár, átti einu tilboðin, 83,5 milljónir og 76,5 milljónir króna. Veiðiréttareigendur töldu þau ekki endurspegla verðmæti leiguréttarins.

BJARNI JÚLÍUSSON

„Ég leyni því ekki að ég er ákaflega svekktur yfir þessari stöðu, segir Bjarni Júlíusson, formaður SVFR. sem útilokar ekki frekari viðræður. „Hugmyndir okkar áttu greinilega ekki uppá pallborðið þannig að ég sé ekki alveg hvað við gætum lagt fram í slíkum viðræðum.“ - th

Heiðursmorð í Svíþjóð:

Átta ár fyrir að myrða systur

SVÍÞJÓÐ Sautján ára drengur frá Suður-Svíþjóð hefur verið dæmdur í átta ára fangelsi fyrir að verða systur sinni að bana. Morðið var svokallað heiðursmorð.

Drengurinn var sextán ára þegar hann myrti nítján ára systur sína með því að stinga hana yfir hundrað sinnum með tveimur hnífum og skærum. Drengurinn sagði lögreglu upphaflega að grímuklæddur maður hefði myrt hana. Konan hafði greint frá því að hún hefði verið gift manni gegn vilja sínum og að henni hefði verið nauðgað. - þeb

Litlar líkur á tillögu um vantraust á stjórn

Ólíklegt er að fram komi tillaga um vantraust á ríkisstjórnina enda virðist slík tillaga ekki njóta meirihluta. Langlíklegast er að minnihlutastjórnin sitji fram að kosningum. Eftir daginn í dag er næsti þingfundur ekki fyrr en 11. febrúar.

FRÉTTASKÝRING
Mun ríkisstjórnin sitja út kjörtímabilið?

Ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur hefur ekki haft þingmeirihluta síðan Róbert Marshall sagði sig úr þingflokki Samfylkingarinnar 11. október í fyrra. Síðan þá hefur hún því verið minnihlutastjórn. Vaninn er að slíkar stjórnir semji við stjórnarandstöðu, eða að minnsta kosti hluta hennar, um stuðning, en sú hefur ekki verið raunin nú. Stjórnin hefur haft stuðning einstakra þingmanna í ákveðnum málum og komið mörgum stórum málum í gegn. Nægir að nefna Rammaáætlun um vernd og nýtingu náttúrusvæða í því efni.

Eftir að Icesave-dómurinn féll á mánudag hafa þær raddir orðið háværari að réttast væri að ríkisstjórnin færi frá og rætt hefur verið um að leggja fram tillögu um vantraust. Það var síðast gert í apríl 2011, þegar tillaga Bjarna Benediktssonar, formanns Sjálfstæðisflokksins, var felld með 32 atkvæðum gegn 30.

Síðan hafa orðið ýmsar vendingar og fækkað í stjórnarliðinu um tvo; Róbert hjá Samfylkingu og Jón Bjarnason hjá Vinstri grænum.

Litlar líkur eru þó á að tillaga um vantraust yrði samþykkt nú. Róbert og Guðmundur Steingrímsson eru á kafi í undirbúningi kosninga með nýjum flokki, Bjartri framtíð, og flýting kosninga er ekki efst á óskalista þeirra. Þá hefur Hreyfingin lagt gríðarlega áherslu á breytingar á stjórnarskránni og mun telja bestu leiðina til að þær náist fram þá sem núverandi stjórn stendur fyrir.

Þá má ekki gleyma því hve stutt er eftir af þinginu, en því verður frestað 15. mars. Yrði vantraust samþykkt nú er langlíklegasta niðurstaðan að stjórnin mundi sitja fram að kosningum sem starfsstjórn.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafa engar þreifingar verið um stuðning við vantrauststillögu utan Sjálfstæðis- og Framsóknarflokks.

Sé ætlunin að leggja slíka tillögu fram, í kjölfarið á Icesave-dómnum, má segja að sú tillaga yrði að koma fram í dag. Enginn þingfundur er á morgun, vegna landsfundar Samfylkingarinnar, og næsta vika er kjördæmavika. Næsti fundur er því ekki fyrr en 11. febrúar og augnablikið varðandi Icesave liðið hjá, auk þess sem rétt rúmur mánuður verður þá til kosninga.

Staðan er því sú að komi ekki til vantrauststillögu í dag lítur hún trauðla dagsins ljós á yfirstandandi þingi. kolbeinn@frettabladid.is

ALÞINGI Þrátt fyrir að njóta ekki stuðnings meirihluta þingmanna bendir fátt til annars en ríkisstjórnin sitji út kjörtímabilið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

17 þingfundadagar eru eftir fram að kosningum samkvæmt starfsáætlun. Þingi verður frestað 15. mars.

ZUMBA

Dansaðu þig í form með einföldum sporum, skemmtilegri tónlist og góðum félagsskap.

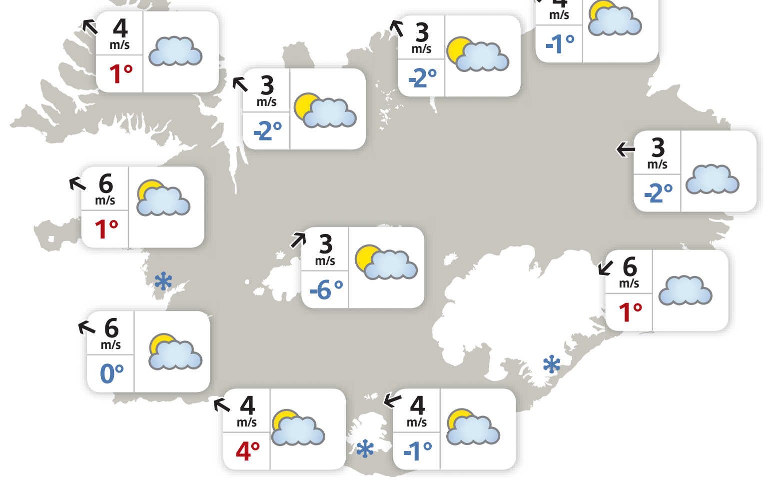
Jafnt fyrir byrjendur sem lengra komna

- Þri og fim - 4 vikur
- Zumba Toning, kl. 16:30
- Zumba Fitness, kl. 17:30
- Zumba Gold, 60 ára og eldri, kl. 11:00
- Þjálfarar: Eva Suto og Hjördís Zebitz
- Hefst 5. feb. Verð kr. 12.900

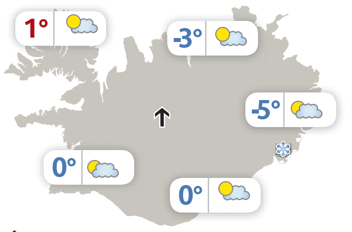
HEILSUBORG
Faxafeni 14 • Sími 560 1010
www.heilsuborg.is

Veðurspá

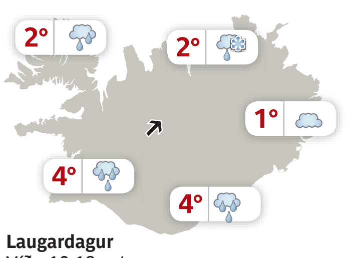
Gildistími korta er um hádegi



FREMUR HÆGUR VINDUR í dag og á morgun en hvessir annað kvöld. Víða bjartviðri á morgun og frost að 14 stigum inn til landsins. Á laugardag hlýnar í veðri en búast má við allhvössum vindi og rigningu eða slyddu, einkum S- og V-lands.



Á morgun
Fremur hægur vindur fram á kvöld.



Laugardagur
Víða 10-18 m/s

Alicante	19°	Billund	5°	Gautaborg	6°	London	9°	Orlando	23°	San Francisco	16°
Basel	12°	Frankfurt	8°	Kaupmannahöfn	6°	Mallorca	18°	Ósló	1°	Stokkhólmur	2°
Berlín	7°	Friedrichshafen	8°	Las Palmas	23°	New York	14°	París	11°		

Snjólaug Ólafsdóttir
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*

ÚTSÖLU LÝKUR

um helgina

Heimilistæki•Verkfæri•Parket•Búsáhöld•Ljós
Blöndunartæki•Fatnaður•Flísar og margt fleira!

enn meiri afsláttur af völdum vörum!

20-70% afsláttur

Pottaplöntu-ÚTSALA

20-50% afsláttur

blómaval

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

LÆGSTA LÁGA VERÐ HÚSASMIÐJUNNAR

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

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvernig vill Landsnet bæta afhendingu rafmagns á Vestfjörðum?
2. Af hverju verða karlar veikari en konur af umgangspestum?
3. Hvað óttast Reyðfirðingar að trufli þjónustu við olíuleitarfyrirtæki?

SVÖRIN

1. Með línum í jörð í göngum úr Dýrafirði undir Hrafnseyrarheiði. **2.** Vegna ólíkrar virkni heilastöðva kynjanna. **3.** Laxeldiskvíar.

Leiðarahöfundur Financial Times segir ríki ekki eiga að bjarga einkabönkum:

Endurskoða þarf kerfið allt

ICESAVE Sigur Íslands í Icesave-málinu er sigur lögfræðinnar og efnahagslegrar skynsemi. Hann sýnir fram á að innstæðutryggingakerfi gjörvallrar Evrópu er ófullnægjandi og þarfnast endurskoðunar.

Þetta er mat leiðarahöfundar breska blaðsins Financial Times, sem skrifar um dóm EFTA-dómstólsins í Icesave-málinu í gær.

„Dómurinn leiðir skýrlega í ljós að evrópsk lög skylda ekki skattgreiðendur til að koma einkareknum bönkum til bjargar, stefnan sem reyndist Írum svo hörmulega en virðist þó enn vera ríkjandi í Evrópu," segir í leiðaranum.

Niðurstaða leiðarahöfundar er að Evrópusambandið ætti að nota tækifærið við endurskoðun innstæðutryggingakerfisins til að draga almennt úr áhættunni sem fylgir bankarekstri fyrir hið opinbera.

„Reykjavík reyndist hafa rétt fyrir sér að lögum; Evrópa ætti að viðurkenna að stefnan sem þar var mörkuð var skynsamleg líka." - sh

Nýjar rannsóknir í Ísrael:

Heili Sharons starfar í dáinu

ÍSRAEL, AP Ísraelskir og bandarískir vísindamenn segja að heilastarfsemi sé merkjanleg hjá Ariel Sharon, fyrrverandi forsætisráðherra Ísraels, sem hefur verið í dái frá því hann fékk heilablóðfall fyrir sjö árum.

Gerðar voru nýjar rannsóknir á Sharon í síðustu viku, þar sem honum voru sýndar ljósmyndir af fjölskyldu hans og leikin fyrir hann upptaka af rödd sonar hans. Myndir af heilanum sýndu eðlileg viðbrögð við þessu skynáreiti. - gb

Dæmdur fyrir kannabisrækt:

Fráleit vörn um 155 plöntur til einkareykinga

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjaness hefur dæmt tæplega fertugan mann í átta mánaða fangelsi fyrir kannabisræktun. Heima hjá honum fundust 155 plöntur, tæplega 200 grömm af maríjúana og 340 grömm af kannabislaufum.

Maðurinn kvaðst hafa ætlað þetta allt til einkanota. Hann sagðist reykja mjög mikið kannabis – allt að tvö grömm á dag. „Telur dómurinn, með tilliti til þess magns sem fannst hjá honum, þá skýringu fráleita, enda um nokkurra ára birgðir að ræða hafi það verið til eigin neyslu," segir í dómnum.

Maðurinn hefur ítrekað hlotið dóma fyrir fíkniefnabrot frá árinu 2003. - sh

Ráðuneytið gerir samning:

Blindir geta nú notað síðurnar

STJÓRNSÝSLA Forsætisráðuneytið hefur undirritað samning við Blindrafélagið um að bjóða upplestur á íslensku efni á vefsíðum Stjórnarráðs Íslands með svonefndum veflesara.

Um er að ræða hugbúnað sem bætir aðgengi blindra og sjónskertra að textuðu efni á vefjum allra ráðuneytanna, er fram kemur í tilkynningu frá ráðuneytinu.

Samningurinn er gerður til eins árs en að þeim tíma liðnum verður hann endurskoðaður. Í honum er kveðið á um að ráðuneytin geti nýtt veflesarann á allt að 20 vefjum stjórnarráðsins samtímis. Auk ráðuneytanna má gera ráð fyrir að hann verði nýttur á vefjum á borð við starfatorg.is og kosning.is. - sv

Aflaverðmæti jókst um tíu milljarða á tíu mánuðum

Aflaverðmæti íslenskra skipa var 138 milljarðar á fyrstu tíu mánuðum ársins, eða 8,1 prósenti hærra en á sama tíma 2011. Verðmæti minnkar um fjórðung á Norðausturlandi. Meira selt í beinni sölu til vinnslu innanlands.

SJÁVARÚTVEGUR Verðmæti afla íslenskra fiskiskipa á fyrstu tíu mánuðum ársins var 137,9 milljarðar króna. Það er aukning um 8,1 prósent miðað við sama tíma árið 2011 og hefur aflaverðmætið því aukist um 10,3 milljarða á milli ára. Þetta kemur fram í tölum frá Hagstofu Íslands.

Af þessari tíu milljarða aukningu skilaði góð loðnuvertíð 4,4 milljörðum króna. Árið 2012 skilaði loðnan 13,1 milljarði króna en 8,7 milljörðum árið 2011. Það er aukning um rétt rúmlega 50 prósent.

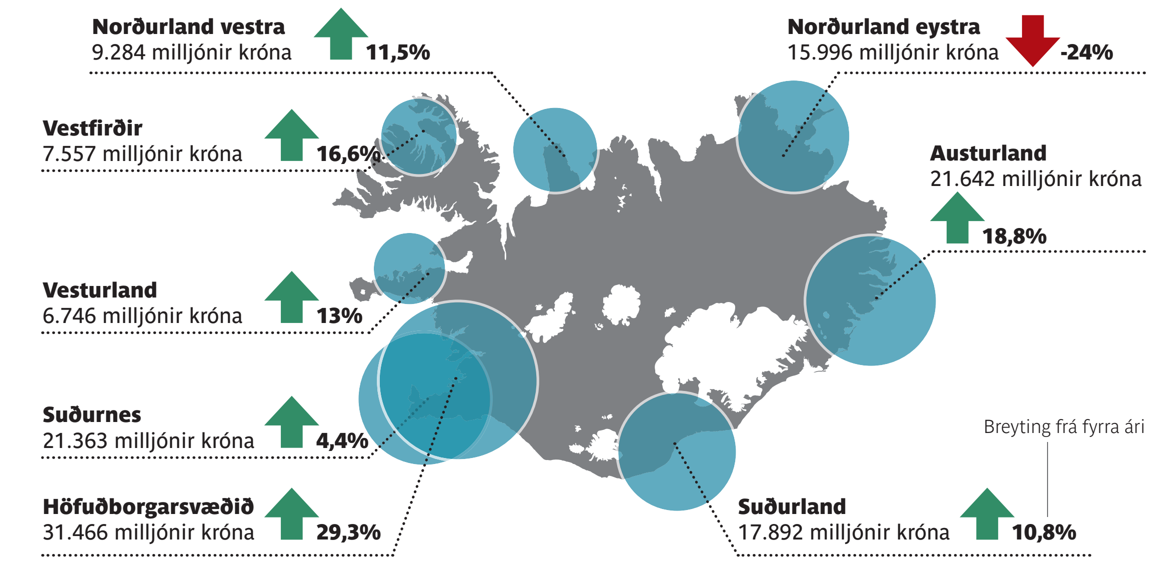
Sem fyrr er það þó botnfiskaflinn sem skilar mestum verðmætum. Verðmæti þorskafla jókst um 12,7 prósent á milli ára, var 41,5 milljarðar árið 2012. Þorskurinn ber því höfuð og herðar yfir aðrar fisktegundir en loðnan kemst næst honum í aflaverðmæti þegar horft er til einstakra fisktegunda. Verðmæti ýsuafla var 10,4 milljarðar og karfans tæpir 12 milljarðar á fyrstu árum ársins 2012.

Arnar Sigurmundsson, formaður stjórnar Samtaka fiskvinnslustöðva, segir ánægjuefni hve aflaverðmætið hafi aukist. Hins vegar séu blikur á lofti á mörkuðum.

„Botnfiskafurðir fóru að lækka umtalsvert á mörkuðum erlendis þegar leið á árið 2012. Það stafar fyrst og fremst af meira framboði, sérstaklega af þorski. Svo má ekki gleyma því að það eru erfiðleikar í mörgum okkar helstu markaðslöndum í Evrópu."

Arnar segir það birtast í því sem snýr að útflutningsverðmæti. Hann segir menn hafa nokkrar áhyggjur af stöðunni á þessu ári, bæði þegar kemur að efnahagsástandinu ytra og einnig af auknu framboði á þorski úr Barentshafi. Athyglisvert er að aflaverðmæti eftir verkunarstöðum eykst alls staðar á landinu á árinu 2012 nema á Norðurlandi eystra. Þar dregst það saman um 24 prósent. Erfitt er að segja hvað veldur en sala á skipum og tilfærsla aflaheimilda getur komið þar inn í. Verðmætið á höfuðborgarsvæðinu hækkaði hins vegar um tæp 30 prósent milli ára. kolbeinn@frettabladid.is

Verðmæti afla eftir verkunarstað



janúar til október 2012

→ Meira unnið innanlands

Gámaútflutningur hefur dregist saman á sama tíma og verðmæti afla til vinnslu innanlands hefur aukist og var tæpir 65 milljarðar á fyrstu tíu mánuðum ársins 2012. Arnar segir það jákvæða þróun að fiskurinn sé unninn meira innanlands.

„Þessi þróun hefur verið nokkurn tíma að innlendir fiskmarkaðir hafa reynst fyllilega samkeppnisfærir við að flytja fiskinn út í gámum. Undanfarin tvö til þrjú ár hefur hlutfall botnfiskafla sem unninn hefur verið innanlands farið heldur hækkandi. Þetta er ánægjuleg þróun þannig að við stöndum betur að vígi í samkeppninni."

„Botnfiskafurðir fóru að lækka umtalsvert á mörkuðum erlendis þegar leið á árið 2012. Það stafar fyrst og fremst af meira framboði, sérstaklega af þorski.

Arnar Sigurmundsson, formaður stjórnar Samtaka fiskvinnslustöðva

Þú færð alltaf Vildarpunkta þegar þú verslar, líka erlendis

Kynntu þér kostina á www.americanexpress.is

Kortið sem kemur þér út

AMERICAN EXPRESS

KREDITKORT er útgefandi American Express® á Íslandi

FITON / SÍA

50%

VIÐBÓTARAFSLÁTTUR

af öllum útsöluvörum!

UPPHAFLEGT VERÐ	ÚTSÖLU VERÐ	50% VIÐBÓTAR AFSLÁTTUR
~~799-999~~ kr.	~~500~~ kr.	250 kr.
~~1299-1699~~ kr.	~~1000~~ kr.	500 kr.
~~1999-2499~~ kr.	~~1500~~ kr.	750 kr.
~~2999-3999~~ kr.	~~2000~~ kr.	1000 kr.
~~4499-6999~~ kr.	~~3000~~ kr.	1500 kr.
~~7999-8999~~ kr.	~~4000~~ kr.	2000 kr.

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Lakhdar Brahimi segir að bæði Sýrlandsstjórn og stjórnarandstaðan séu að leggja Sýrland í rúst, hægt og bítandi:

Heimsbyggðin þarf að taka af skarið í Sýrlandi

SÝRLAND, AP „Það er verið að leggja Sýrland í rúst, hægt og bítandi,“ segir Lakhdar Brahimi, erindreki Sameinuðu þjóðanna og Arababandalagsins gagnvart Sýrlandi. „Og með því að eyðileggja Sýrland er verið að þröngva þessum heimshluta í afar slæma stöðu, og ástandið þar skiptir alla heimsbyggðina miklu máli.“

Hann kennir jafnt stjórnarhernum sem uppreisnarhernum um og segir að öryggisráð Sameinuðu þjóðanna verði nú að þrýsta á báðar fylkingar. Þær verði að komast að málamiðlun.

Öryggisráðið hefur ekki getað náð neinu samkomulagi um aðgerðir gagnvart Sýrlandi. Bæði Rússar og Kínverjar hafa ítrekað beitt neitunarvaldi sínu í ráðinu gegn hvers kyns íhlutun í innanríkismálefni Sýrlands.

Rússneskir ráðamenn eru reyndar komnir á þá skoðun að Bashar al Assad Sýrlandsforseti hafi gert mikil mistök með því að ráðast ekki í umbætur, eins og hann lofaði eftir að almenningur tók að krefjast þess snemma árs 2011.

„Líkurnar á því að Assad haldi velli fara dvínandi með hverjum deginum og hverri vikunni sem líður,“ sagði Dmitrí Medvedev, forsætisráðherra Rússlands, í viðtali við CNN.

Brahimi segir nauðsynlegt að ná samstöðu bæði stjórnar og stjórnarandstöðunnar um Genfaráætlunina frá síðasta sumri, sem Vesturlönd og Rússland hafa stutt. Samkvæmt henni ætti bráðabirgðastjórn að taka við völdum í Sýrlandi, en ágreiningur hlutverk Assads. Að mati Brahimis þarf öryggisráðið hins vegar að taka af skarið nú þegar. - gb

EYÐILEGGING Ekkert lát er á átökunum í Sýrlandi, sem hófust fyrir nærri tveimur árum. NORDICPHOTOS/AFP

NORÐURLÖND

Óttast vélhjólaklúbba og Litháa

1 NOREGUR Norska lögreglan telur að hætta muni stafa af vélhjólaklúbbum og gengjum Litháa á næstu árum.

Í frétt á vef norska ríkisútvarpsins er vitnað í skýrslu lögreglunnar þar sem segir að margir sem tengist vélhjólaklúbbunum séu þekktir afbrotamenn. Litháískir afbrotamenn eru sagðir vera í flestum lögregluumdæmum Noregs. Jafnframt er bent á hættuna á að fleiri glæpagengi verði mynduð í Ósló og öðrum stórum borgum.

Danir breyti væntingum sínum

2 DANMÖRK Danmörk er að breytast og Danir þurfa að breyta væntingum sínum til velferðarkerfisins. Þetta sagði Margrethe Vestager efnahags- og innanríkisráðherra í viðtali við danska ríkisútvarpið.

Vestager sér fyrir sér að þjónusta við aldraða verði metin út frá efnahag þeirra. Efnafólk eigi ekki að fá greidda heimilishjálp, heldur geti það keypt sér sjálfvirka ryksugu.

Framhaldsskóli skyldunám

3 SVÍÞJÓÐ Leiðtogar sænskra jafnaðarmanna leggja til að nám á framhaldsskólastigi verði skyldunám.

Í umræðugrein í Dagens Nyheter segja þeir að til þess þurfi auðvitað fé. Það sé hins vegar dýrara að láta ungmenni vera án vinnu. Leiðtogarnir, Stefán Löfven og Ibrahim Baylan, vilja jafnframt að meira fé verði varið til lægri skólastiga, meðal annars til þess að geta haft minni bekki.

Landsbanki langt á eftir í gengislánum

Endurútreikningur um 20 þúsund gengislána verður birtur á næstu vikum og mánuðum hjá Íslandsbanka, Arion og Dróma. Vinnan mun skemur komin á veg í Landsbankanum. Formaður efnahags- og viðskiptanefndar segir það áhyggjuefni.

HELGI HJÖRVAR

GUÐLAUGUR ÞÓR ÞÓRÐARSON

EFNAHAGSMÁL Íslandsbanki mun á næstu vikum birta endurútreikning um sjö þúsund gengislánasamninga, byggðan á dómi Hæstaréttar, og enn fleiri á næstu mánuðum. Arion banki mun einnig birta endurútreikning nokkur þúsund lána á næstu mánuðum sem og Drómi. Landsbankinn dregur hins vegar lappirnar og þar hafa aðeins nokkur hundruð lán verið reiknuð út, að sögn Helga Hjörvars, formanns efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis.

Fulltrúar viðskiptabankanna þriggja, Dróma og Lýsingar komu á fund nefndarinnar í gær og fóru yfir stöðuna í gengislánamálum. Helgi segir bankana misjafnlega vel á veg komna.

„Það er sérstakt fagnaðarefni að Íslandsbanki og Arion hafa gengið mjög rösklega til verks í endurútreikningum,“ sagði Helgi. „Þessir viðskiptabankar telja sig vera í fullum færum til að endurútreikna og þurfa ekki frekari dóma til að gera upp nærfellt 20 þúsund samninga.“ Helgi sagði að Drómi væri sömuleiðis að vinna í sínum málum en öðru máli gegndi með Landsbankann. Það væri áhyggjuefni.

„Eftir stendur það sem yfirlýsingar voru um hér í nóvember, að Landsbankinn er varla að hafast að í þessum málum að heitið geti. Hann hefur aðeins endurreiknað nokkur hundruð samninga, en bankinn er með tugi þúsunda samninga.“

Guðlaugur Þór Þórðarson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sagði á fundi nefndarinnar í gær að þvert á fyrri yfirlýsingar væri ljóst að ekki kæmi niðurstaða í þessi mál fyrr en 2014. Það skýrðist meðal annars af því að frumvarp sjálfstæðismanna um flýtimeðferð í einkamálum hefði ekki verið samþykkt. Helgi sagði hins vegar að slík lög hefðu engu breytt þar sem ekki væri hægt að taka lögvarða fresti af með lögum. Hins vegar hefði ekki staðið á dómstólum að ljúka málum.

kolbeinn@frettabladid.is

Fylgjum dómum Hæstaréttar

Kristján Kristjánsson, upplýsingafulltrúi Landsbankans, hafnar því að Landsbankinn hafi ekkert aðhafst. „Við gerum nákvæmlega það sem hæstaréttardómar hafa mælt fyrir um. Meginreglan er sú að okkur ber, samkvæmt lögum sem Alþingi setti, að endurreikna lán með vöxtum Seðlabanka. Í undantekningartilfellum ber greinilega að notast við samningsvexti. Undantekningu ber að túlka þröngt og við erum að bíða eftir því eins og margoft hefur verið upplýst, að fleiri dómar falli þannig að mál skýrist betur. Hagsmunir Landsbankans og eigenda hans eru gríðarlegir í þessu máli og mjög mikilvægt að gera þetta rétt.“

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

ŠKODA Citigo er frábær smábíll sem býr yfir öllum þeim kostum sem einkenna Škoda bifreiðar sem eru þekktar fyrir **sparneytni** og **lága bilanatíðni**. Komdu við hjá HEKLU eða söluumboðum um land allt og kynntu þér hinn frábæra **ŠKODA Citigo**.

ŠKODA Citigo kostar aðeins kr. 1.950.000,-

4,5 · 105g · P 90 · ÖRYGGI

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

STEFNIR

Ávöxtun *sjóða* Stefnis

Sjóður	Nafnávöxtun 1 ár*	2 ár*	3 ár*	4 ár*	5 ár*	Árleg nafnávöxtun frá stofnun*
Blandaðir sjóðir						
Stefnir – Samval[1]	**15,8%**	14,4%	13,2%	14,2%	11,1%	
Stefnir – Eignastýringarsjóður[1]	**8,9%**	9,7%	10,4%	9,7%	9,4%	
Íslensk hlutabréf						
Stefnir – ÍS 15[1]	**24,1%**	13,4%	14,2%	11,6%	-25,3%	
Íslensk skuldabréf og innlán						
Stefnir – Ríkisvíxlasjóður[2]	**2,8%**	2,6%	3,8%			5,1% *(Stofnaður 18.02.2009)*
Stefnir – Ríkisbréfasjóður óverðtryggður[2]	**4,8%**	3,8%	9,1%			9,8% *(Stofnaður 28.01.2009)*
Stefnir – Ríkisverðbréfasjóður stuttur[2]	**3,5%**					5,2% *(Stofnaður 20.01.2011)*
Stefnir – Ríkisverðbréfasjóður millilangur[2]	**4,5%**	7,9%	9,4%	10,7%	14,0%	
Stefnir – Ríkisverðbréfasjóður langur[2]	**5,6%**	9,9%	10,7%	11,9%	15,7%	
Stefnir – Ríkisskuldabréf verðtryggð[2]	**5,3%**	10,7%	10,6%			10,9% *(stofnaður 13.11.2009)*
Stefnir – Skuldabréf stutt[1]	**3,5%**	6,4%	7,8%	8,7%	8,3%	
Stefnir – Lausafjársjóður[1]						3,4% *(Stofnaður 27.04.2012)*
Erlend hlutabréf **						
KMS – Global Equity[2]	**19,8%**	7,2%	6,8%	13,6%	11,9%	
KF – Global Value[2]	**15,9%**	5,8%	7,3%	17,9%	8,4%	
Stefnir – Erlend hlutabréf[2]	**20,1%**	7,3%	4,9%	15,3%	7,2%	
MSCI World (viðmiðunarvísitala fyrir ofangreinda sjóði)[3]	18,5%	8,1%	5,4%	11,3%	11,5%	
KMS BRIC[2]	**17,3%**	-3,5%	-1,9%	16,4%	8,0%	
MSCI BRIC (viðmiðunarvísitala fyrir KMS BRIC)[3]	15,9%	-3,7%	-3,0%	15,6%	6,4%	
Stefnir – Scandinavian Fund[2]	**26,1%**	5,3%	8,3%	22,7%	11,3%	
MSCI Nordic (viðmiðunarvísitala fyrir Stefnir Scandinavian Fund)[3]	24,2%	3,1%	6,0%	15,2%	9,1%	

** Grunnmynt sjóðanna er EUR en ávöxtun er uppreiknuð í íslenskar krónur. Gengi tekur þannig mið af gengi gjaldmiðilsins á hverjum tíma. Vakin er sérstök athygli á því að sökum gjaldeyrishafta Seðlabankans er ekki hægt að fjárfesta í íslenskum krónum í þessum sjóðum.

* 1 ár: 31.12.2011 - 31.12.2012. 2 ár: 31.12.2010 - 31.12.2012. 3 ár: 31.12.2009 - 31.12.2012. 4 ár: 31.12.2008 - 31.12.2012. 5 ár: 31.12.2007 - 31.12.2012. Árleg nafnávöxtun frá stofnun: Ef sjóður er yngri en 5 ára.

Stefnir hf. er sjálfstætt starfandi fjármálafyrirtæki sem rekur innlenda og alþjóðlega verðbréfasjóði, fjárfestingarsjóði og fagfjárfestasjóði fyrir einstaklinga og fagfjárfesta. Stefnir er stærsta sjóðastýringarfyrirtæki landsins með um 380 milljarða króna í virkri stýringu.

Ávöxtun í fortíð gefur ekki áreiðanlegar vísbendingar um ávöxtun í framtíð

Allar ávöxtunartölur eru í íslenskum krónum. Tekið er tillit til umsýsluþóknunar við daglegan útreikning á gengi sjóðanna. Upplýsingar eru fengnar frá Arion banka hf. sem er vörslufyrirtæki sjóðanna og frá upplýsingaveitu Bloomberg.

Verðbréfaþjónusta Arion banka er söluaðili sjóða Stefnis

Kynntu þér sjóðina hjá starfsfólki Arion banka í síma 444 7000, í næsta útibúi eða á arionbanki.is/sjodir

1) Sjóðurinn er fjárfestingarsjóður samkvæmt lögum nr. 128/2011 um verðbréfasjóði, fjárfestingarsjóði og fagfjárfestasjóði. 2) Sjóðurinn er verðbréfasjóður samkvæmt lögum nr. 128/2011 um verðbréfasjóði, fjárfestingarsjóði og fagfjárfestasjóði. 3) Upplýsingar fengnar af upplýsingaveitu Bloomberg.

Vakin er sérstök athygli á að áhætta fylgir fjárfestingu í hlutdeildarskírteinum verðbréfasjóða og fjárfestingarsjóða, t.d. getur fjárfesting rýrnað eða tapast að öllu leyti. Fjárfestingarsjóðir hafa rýmri fjárfestingarheimildir, sem geta leitt til minni áhættudreifingar en í verðbréfasjóðum. Fjárfesting í fjárfestingarsjóði telst því almennt vera áhættumeiri en fjárfesting í verðbréfasjóði. Fyrri ávöxtun sjóða gefur ekki áreiðanlega vísbendingu um framtíðarávöxtun þeirra. Nánari upplýsingar um sjóðina, þ. á m. nánari upplýsingar um áhættu við fjárfestingu í hlutdeildarskírteinum þeirra, má finna í útboðslýsingu og útdrætti úr útboðslýsingu þeirra, sem nálgast má á www.arionbanki.is/sjodir

Arion banki

B|L

MINNA ELDSNEYTI
NÝIR SPARNEYTNIR BÍLAR

RENAULT MEGANE II SPORT TOURER
1.5 dísil, sjálfskiptur. Verð 3.890 þús. kr.
Eyðsla:
4,2 l/100 km*

NISSAN QASHQAI – 4x4
Dísil, beinskiptur. Verð 5.090 þús. kr.
Eyðsla:
4,6 l/100 km*

SUBARU XV – 4x4
Bensín, sjálfskiptur. Verð 5.590 þús. kr.
Eyðsla:
6,6 l/100 km*

NISSAN JUKE
Bensín, sjálfskiptur. Verð 4.090 þús. kr.
Eyðsla:
6,3 l/100 km*

ENNEMM / SÍA / NM56370 *Miðað við blandaðan akstur

Bílahúsið / Reykjanesbæ / 421 8808 – Bílasalan Bílás / Akranesi / 431 2622 – Bílasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bílaverkstæði Austurlands / Egilsstöðum / 470 5070
BL Sævarhöfða 2 110 Reykjavík 525 8000
B|L

Viðurlögin í EES-samningi verði nýtt

Framkvæmdastjórn ESB leggur til í vinnuskjali að sambandið nýti sér þau ákvæði sem eru til staðar í EES-samningum til að þrýsta á að EFTA-ríkin taki tímanlega upp viðeigandi Evrópureglur. Ráðherraráð sambandsins á eftir að afgreiða skjalið.

EVRÓPUMÁL Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins leggur til að sambandið herði á framkvæmd EES-samningsins með það að markmiði að tryggja að EFTA-ríkin þrjú, sem eru hluti af honum, innleiði þau lög sem sambandinu þykja heyra undir samninginn. Þetta kemur fram í vinnuskjali framkvæmdastjórnarinnar þar sem mat er lagt á framkvæmd EES. Skjalið er nú til meðferðar hjá vinnuhópi ráðherraráðs ESB sem ákveður næstu skref.

RÆTT UM EES Framkvæmdastjórn ESB hefur margt að athuga við það hvernig ESB-löggjöf er innleidd í EES-samninginn. Hér er mynd frá fundi ráðherraráðs EES. MYND/EFTA

Gjörbreyttar aðstæður

Niðurstaða skjalsins, sem hefur verið í vinnslu frá desember 2010, er sú að EES-samstarfið hafi almennt gengið vel en ýmislegt megi þó bæta í framkvæmd þess.

Í skalinu er rifjað upp að ESB sé gjörbreytt stofnun frá því sem hún var. Frá 1994 hafa fleiri málaflokkar komið undir svið ESB, auk þess sem aðildarríkjum hefur fjölgað úr tólf í 27, sem flækir mjög ákvarðanatöku ESB. Því hafi EFTA-ríkin afar takmarkað svigrúm til að ná fram sérlausnum við lög sem heyra undir EES.

Á að nýta þvingunarúrræði?

Framkvæmdastjórnin átelur EFTA-ríkin fyrir það hversu mörg lög og tilskipanir ESB eigi enn eftir að innleiða. Þó að EFTA-ríkin hafi hert á upptöku ESB-laga í EES á síðasta ári stóðu á fimmta hundrað þeirra út af í október síðastliðnum. Þá er það mat framkvæmdastjórnarinnar að EFTA-ríki hafi í auknum mæli tafið upptöku reglna og þau velji jafnvel úr þær sem þeim þóknist en heykist á innleiðingu þeirra sem þeim finnist ófýsilegri.

Því er þeirri spurningu varpað til ráðherraráðsins hvort nýta eigi þau úrræði sem EES-samningurinn kveði á um til að þrýsta á að löggjöf verði innleidd innan tímamarka. Meðal þeirra úrræða er ákvæði um að loka tímabundið á einstaka viðauka samningsins til að knýja á um viðbrögð ef EFTA-ríkin innleiða ekki lög eða reglur sem heyra undir viðkomandi viðauka EES.

ESB hefur aldrei gripið til þessara úrræða, en nokkur yfirstandandi mál milli Íslands og ESB gætu mögulega farið þá leið ef ekki næst saman. Þar á meðal nýjar reglur ESB um fjármálaeftirlit. Samkvæmt sérfræðiáliti samræmist upptaka þeirra ekki stjórnarskrá og því standa nú yfir viðræður milli Íslands og ESB um málamiðlun. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur lítið þokast í samkomulagsátt, en þó hefur ekki komið til tals annað en að halda viðræðum áfram.

Litlar líkur á endurskoðun EES

Íslenskum stjórnvöldum er kunnugt um skjalið umrædda. Heimildir Fréttablaðsins herma að þar á bæ sjái menn hlutina ekki með sömu augum og framkvæmdastjórnin en um þessar mundir sé verið að vinna að athugasemdum sem verður komið á framfæri. Skjalið mun eflaust taka breytingum áður en lokaskýrsla verður gefin út, en hún mun liggja fyrir seinna á árinu.

Hugmyndir um endurskoðun EES, hvort sem er að hluta til eða í heild, hafa komið upp stöku sinnum síðustu ár, en eftir úttekt norskra stjórnvalda í fyrra komust þau mál í hámæli þar í landi. Jens Stoltenberg forsætisráðherra hefur þó tekið af öll tvímæli um að EES-samningurinn verður ekki tekinn til endurskoðunar undir hans stjórn.

Heimildir Fréttablaðsins herma að auk þess séu litlar líkur á að ESB eða íslensk yfirvöld þrýsti á slíkt við núverandi aðstæður, enda sé óljóst hvar endurskoðunarferlið muni enda og hvort það verði nokkrum að skapi.

thorgils@frettabladid.is

Framtíð EES

Í vinnuskjalinu er velt upp ýmsum möguleikum varðandi framtíð EES-samstarfsins, meðal annars ef til þess kæmi að Ísland gengi í ESB. Sviss gæti mögulega ákveðið að sækja um aðild að EES að því ógleymdu að hugmyndir hafa verið uppi um að San Marínó, Andorra og Mónakó fengu jafnvel inni, þá að fenginni aðild að EFTA. Allar slíkar breytingar myndu kalla á viðamikla endurskoðun samningsins.

VR óskar eftir orlofshúsum

VR óskar eftir vönduðum sumarhúsum eða orlofsíbúðum á leigu til framleigu fyrir félagsmenn sína. Leitað er eftir húsnæði á landsbyggðinni.

Eftirfarandi upplýsingar þurfa að fylgja: Lýsing á eign og því sem henni fylgir, ástand hennar, staðsetning, stærð, aldur og fjöldi svefnplássa. Auk þess skal fylgja lýsing á möguleikum til útivistar og afþreyingar í næsta umhverfi. Æskilegt er að myndir og lýsing á umhverfi fylgi einnig með.

Áhugasamir sendi upplýsingar á vr@vr.is, fyrir 15. febrúar nk.

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK
S. 510 1700 | F. 510 1717 | WWW.VR.IS
Virðing Réttlæti
VR

DEBENHAMS

Síðustu dagar útsölunnar

GÖTU-MARKAÐUR

HEFST Í DAG
ENN LÆGRA VERÐ

Síðustu forvöð að gera dúndurkaup!

Gildir út sunnudag

Opið til kl. 21:00 í kvöld

Gerðu lífið skemmtilegra

Finndu okkur á facebook

DEBENHAMS – SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

UMFJÖLLUN FJÖLMIÐLA UM BARNANÍÐ

FRÉTTIR Í JANÚAR 2013 UM KYNFERÐISBROT GEGN BÖRNUM

7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 14. | 15. | 16. | 17. | 18. | 19. | 21. | 22. | 23. | 24. | 25. | 26. | 27.

Fórnarlömb yfirmanna kaþólsku kirkjunnar geta sótt um bætur vegna ofbeldis.

Anna Kristín Newton réttarsálfræðingur segir um 1 prósent karla haldna barnagirnd.

Karl Vignir er yfirheyrður áfram, viðurkennir brot og er úrskurðaður í gæsluvarðhald í tvær vikur.

Menntaskólakennari á Akranesi er dæmdur í 18 mánaða fangelsi fyrir kynferðisbrot og kaup á vændi af barni.

Kona á Þórshöfn kærir mann fyrir kynferðisbrot þegar hún var barn.

Kærur gegn Karli Vigni eru orðnar 6.

Um 60 börn hafa verið til meðferðar hjá Barnaverndarstofu vegna kynferðislegrar hegðunar.

Lögreglumaður á Blönduósi fær ekki vinnu þrátt fyrir sýknu kynferðisbrota.

Áhugaljósmyndari á þrítugsaldri er handtekinn fyrir kynferðisbrot gegn unglingsstúlkum.

Áhugaljósmyndarinn er úrskurðaður í gæsluvarðhald til 1. febrúar.

Fjórir eru í haldi lögreglunnar í Reykjavík vegna gruns um kynferðisbrot gegn barni.

Kastljós birtir viðtöl við fórnarlömb Gísla Hjartarsonar, kennara á Ísafirði.

Karl Vignir er úrskurðaður í fjögurra vikna síbrotagæslu.

Ríkissaksóknari og kynferðisbrotadeild lögreglunnar hafa ekki undan að rannsaka kynferðisbrotamál. 15 ákærur vegna barnaníðs eru gefnar út árið 2012.

Gæsluvarðhald yfir 77 ára karlmanni á Norðurlandi er staðfest.

Kona nafngreinir mann á Facebook fyrir að hafa misnotað son hennar og kallar hann barnaníðing. Maðurinn vill ekki tjá sig við fjölmiðla.

Kastljós birtir fyrstu umfjöllunina um Karl Vigni Þorsteinsson þar sem hann viðurkennir tugi kynferðisbrota gegn börnum á löngu tímabili.

Símalínur loga hjá Stígamótum.

Reykjavíkurborg sendir frá sér yfirlýsingu vegna Karls Vignis.

Karl Vignir er færður til yfirheyrslu hjá lögreglu.

Áskirkja, Blindrafélagið og Aðventistakirkjan senda frá sér yfirlýsingar vegna Karls Vignis.

Kynferðisbrot lögreglumanns á Blönduósi eru til rannsóknar.

3 kærur lagðar fram vegna ófyrndra brota Karls Vignis.

Sjúkraflutningamanni í Reykjavík var vikið úr starfi vegna kynferðisbrots gegn barni. Maðurinn hafði verið dæmdur.

2 kærur til viðbótar vegna ófyrndra brota Karls Vignis.

Lögregla vill fá rýmri heimildir til að góma barnaníðinga.

Gunnar Jakobsson er handtekinn vegna nýrra kynferðisbrota gegn stúlkum. Barnaklám finnst í tölvu hans.

Ríkisstjórnin myndar starfshóp þriggja ráðuneyta sem skal rannsaka meðferð kynferðisbrotamála gegn börnum.

Maður á Húsavík er kærður fyrir kynferðisbrot gegn barni. Brotið er fyrnt.

Eldri maður er handtekinn fyrir að hafa misnotað barnabarn sitt og aðra barnunga stúlku. Maðurinn játaði brot sín og var úrskurðaður í gæsluvarðhald til 18. febrúar.

Lögreglan á Akureyri rannsakar kynferðisbrot 77 ára gamals manns gegn tveimur dótturdætrum sínum.

Alþingi ræðir um notkun tálbeitna hjá lögregluyfirvöldum.

Akureyri vikublað fjallar um mann sem starfar sem dagforeldri þrátt fyrir að hafa verið sýknaður af kynferðisbroti gegn barni. Ritstjóri blaðsins er kærður til siðanefndar Blaðamannafélagsins fyrir umfjöllunina.

26 ára maður er dæmdur í tveggja ára fangelsi í Héraðsdómi Vesturlands fyrir kynferðisbrot gegn 13 og 14 ára stúlkum.

Rúmlega þrítugur karlmaður er handtekinn eftir að hafa numið tvær sjö ára stelpur á brott í bíl sínum frá versluninni Krónunni og brotið á þeim kynferðislega. Gæsluvarðhaldskröfu var synjað.

Ungur maður er dæmdur í 15 mánaða fangelsi, þar af 12 skilorðsbundna, fyrir að hafa haft mök við 13 ára stúlku þegar hann var 19 ára.

Fjallað um kynferðisbrotamenn í Málinu þar sem tálbeitum var beitt.

Tveir karlmenn eru handteknir vegna gruns um kynferðisbrot eftir umfjöllun í Málinu. Lagt er hald á tölvur og síma mannanna. Þeim er síðar sleppt.

Karlmaður um þrítugt er dæmdur í fimm mánaða fangelsi að hluta fyrir að taka nektarmyndir af 14 ára stúlkum í ljósabekk án þeirra vitundar.

10 kynferðisbrot hafa verið kærð til lögreglunnar á Akureyri það sem af er ári. Flest eru fyrnd brot sem áttu sér stað þegar fórnarlömb voru börn.

Gæsluvarðhald er framlengt yfir manni á Vesturlandi vegna gruns um kynferðisbrot gegn ungum stúlkum.

Aldrei hafa fleiri leitað til Barnahúss.

Maður á áttræðisaldri er sakaður um barnaníð í nafnlausum fjöldapósti sem borinn var í öll hús við götu í Kópavogi þar sem maðurinn býr. Hann á að hafa nauðgað 12 ára stúlku ítrekað fyrir mörgum árum. Hann kærði málið til lögreglu og neitaði ásökunum.

HEIMILD: FJÖLMIÐLAVAKTIN
GRAFÍK/KLARA

Holskefla kynferðisbrotamála

Fjölmiðlar hafa fjallað um tuttugu óskyld mál tengd kynferðislegri misnotkun á börnum á tímabilinu 7.-27. janúar. Karl Vignir Þorsteinsson og hans gjörðir teljast sem eitt. Þrjú kynferðisbrotamál er varða fullorðna hafa verið í fréttum það sem af er ári.

Sunna Valgerðardóttir
sunna@frettabladid.is

Árið 2013 bauð okkur velkomin með stærstu flóðbylgju mála er varðar kynferðisbrot gegn börnum sem sögur fara af á Íslandi. Eins og alþjóð veit hófst umræðan með umfjöllun Kastljóssins þann 7. janúar um Karl Vigni Þorsteinsson, sem játaði í þáttunum að hafa brotið kynferðislega á hátt í fimmtíu börnum á hálfrar aldar tímabili.

Fleiri menn voru handteknir í kjölfarið, margir vegna eldri mála, en aðrir létu umræðuna í samfélaginu ekki aftra sér frá því að brjóta þá og þegar á börnum.

Rannsóknardeildir lögreglunnar á Akureyri og í Reykjavík hafa vart undan að rannsaka kynferðisbrotamál tengd börnum og unglingum og segjast báðar deildir aldrei fyrr hafa fengið slíkan fjölda mála á jafn stuttum tíma. Barnahús getur ekki annað eftirspurn og samkvæmt forstöðukonu staðarins hafa símalínur verið rauðglóandi allt frá byrjun mánaðarins. Sama sagan er hjá Stígamótum. Ríkissaksóknari segir embættið undirmannað og ákærði einungis í 15 barnaníðsmálum allt árið í fyrra.

Alls hafa tuttugu óskyld mál um kynferðisbrot gegn börnum verið til umfjöllunar í fjölmiðlum á tímabilinu 7. janúar til þess 27. Hafa ber í huga að fregnir af brotum Karls Vignis eru þar taldar sem ein. Nokkrir dómar hafa fallið, fórnarlömb kæra brot, fyrnd og ófyrnd, um land allt og mönnum hefur verið vísað úr starfi vegna gamalla brota. Þá hefur almenningur einnig reynt að taka lögin í sínar eigin hendur með ofbeldi og nafngreiningu á meintum kynferðisbrotamönnum, bæði í fjöldapóstum sem dreift er í hús og á samfélagsmiðlum. Sérfræðingar vara við slíkum leiðum og segja það grafa undan réttarkerfinu.

Einhver gæti sagt að umfjallanir um tuttugu kynferðisbrotamál gegn börnum á tuttugu dögum væru tuttugu of mikið. Það er vissulega tuttugu kynferðisbrotum of mikið, en hversu erfið sem umræðan kann að vera þá er hún nauðsynleg.

LANGUR BROTAFERILL Rannsókn lögreglu á málum Karls Vignis miðar vel og hann er sagður samvinnuþýður í yfirheyrslum. Hann situr nú í síbrotagæslu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

KARL VIGNIR ÞORSTEINSSON AFHJÚPAÐUR BARNANÍÐINGUR

Fyrnd mál hafa skapað bótaskyldu

Hæstiréttur hefur dæmt miskabætur vegna kynferðisbrota gegn börnum þó að málin séu fyrnd, að sögn dósents í lögum. Lagaákvæðum um fyrningu breytt árið 2007.

Nauðgun á barni fyrnist aldrei

Mistök að heiðra Karl Vigni fyrir störf við Áskirkju

Kveið ekki skýrslutökunni

Blindrafélagið hefur sk...

Prjú ungmenni beittu Karl Vigni líkamlegu og andl...

Bundu Karl Vigni við s...

Tveir til viðbótar handteknir á þriðjudag vegna gruns um barnaníð:

Karl Vignir í síbrotagæslu í gær

LEIDDUR FYRIR DÓMARA Karl Vignir Þorsteinsson var í gær úrskurðaður í síbrotagæslu til 20. febrúar. Hann hefur nú verið í varðhaldi frá 8. janúar.

Ríkissaksóknari ákærði í 15 barnaníðsmálum 2012

Ríkissaksóknari ákærði í 15 kynferðisbrotamálum gegn börnum í fyrra sem gerir um 20% af heildarfjölda slíkra mála. Of fámennt embætti til að sinna málunum, segir ríkissaksóknari. Níðingum í fangelsum fækkar.

FJÖLDI BARNANÍÐINGA Í AFPLÁNUN 12. DESEMBER SÍÐAN 2001

72 Ríkissaksóknara bárust 72 mál er varða kynferðisbrot gegn börnum í fyrra. Úr þeim urðu 15 ákærur og 11 niðurfellingar en flest eru enn í rannsókn.

KYNFERÐISBROT GEGN BÖRNUM MILLI ÁRA

Ögmundur Jónasson hefur lagt fram frumvarp og málið er í forgangi:

Boðar eftirlit með barnaníðingum

SAMFÉLAGSMÁL „Ég er að vonast til þess að þetta frumvarp verði orðið að lögum innan nokkurra vikna. Við höfum sett þessi mál í algeran forgang," segir Ögmundur Jónasson innanríkisráðherra um frumvarp sem heimilar eftirlit með barnaníðingum eftir að þeir afplána dóm. Hann lagði frumvarpið fram á Alþingi í nóvember og það bíður nú fyrstu umræðu.

Samkvæmt frumvarpinu verður hægt að hafa eftirlit, þar með talið rafrænt, með dæmdum barnaníðingum og ákvarða dvalarstað þeirra og læknismeðferð þegar miklar líkur eru taldar á að þeir brjóti af sér aftur. Ögmundur segir úrskurð dómara munu þurfa áður en afplánun lýkur. „Þetta verður alltaf ákvörðun lögreglu eða fangelsisyfirvalda." -þeb / sjá síðu 2 og 8

> **Ég er að vonast til þess að þetta frumvarp verði orðið að lögum innan nokkurra vikna. Við höfum sett þessi mál í algeran forgang.**
> *Ögmundur Jónasson innanríkisráðherra*

Þrjú mál ekki tengd börnum

Fjögur kynferðisbrotamál sem ekki tengdust börnum rötuðu í fjölmiðla í janúar 2013 á móti þeim tuttugu mál þar sem börn komu við sögu. Málin eru misalvarleg.

JANÚAR 2013

6. Karlmaður kærir nauðgun til lögreglu sem átti sér stað í miðborg Reykjavíkur. Fyrstu fregnir hermdu að um hópnauðgun hefði verið að ræða en þær voru síðar dregnar til baka. Rannsókn lögreglu á málinu er enn í gangi.

10. Karlmaður er sýknaður af nauðgun í Héraðsdómi Reykjaness. Ástæða sýknu var meðal annars sú að konan sem hann var ákærður fyrir að brjóta á fór úr að ofan og lagðist hjá honum.

11. Stefán Logi Sívarsson og Þorsteinn Birgisson eru dæmdir í fimm ára og fjögurra og hálfs árs fangelsi fyrir hrottafengna nauðgun 19 ára stúlku.

SENSAI FRÁ KANEBO DAGAR Í HAGKAUP

20% kynningarafsláttur af öllum Sensai förðum frá Kanebo. Silkipúðurfarðinn frá Kanebo kom á markað á Íslandi fyrir um 18 árum og hefur verið einn vinsælasti farðinn síðan. Líttu við hjá okkur og upplifðu töfra farðans.

31. JANÚAR - 6. FEBRÚAR.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

OPIÐ Í KVÖLD TIL
20.00
Í REYKJAVÍK
RISAÚ
PIPAR\TBWA • SÍA • 130077
COLUMBIA
TALUS DÖMUSKÓR
18.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 34.990 KR.
COLUMBIA
TALUS HERRASKÓR
19.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 36.990 KR.
COLUMBIA
NORTHBEND
HERRA- OG DÖMUSKÓR
14.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 22.990 KR.
COLUMBIA
ANIK PEAK HERRASKÓR
14.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 24.990 KR.
COLUMBIA
MASTER FLY W
19.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 27.990 KR.
SOREL
DÖMUSKÓR
20.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 29.990 KR.
RISA-
SKÓMARKAÐUR
COLUMBIA
WALLAWALLA
DÖMU- OG HERRASKÓR
15.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 28.990 KR.
COLUMBIA
SWITCHBACK BARNASKÓR
8.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 13.990 KR.
BARNA-
SKÓR
Í MIKLU
ÚRVALI
GORE-TEX
VIKING WOODPECKER
VATNSHELDIR BARNASKÓR
9.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 14.990 KR.
COLUMBIA
SKYWAY DÖMUSKÓR
14.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 27.990 KR.
CONWAY
GÖNGUSKÓR
11.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 17.990 KR.
50%
AFSLÁTTUR
AF NIKE-SKÓM
COLUMBIA
BUGABOOT
18.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 29.990 KR.
COLUMBIA ROPE TOW
BARNASKÓR
8.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 13.990 KR.
NIKE
RONGBUK
14.995 KR.
VERÐ ÁÐUR 29.990 KR.
SNOWLINE
KEÐJUBRODDAR
7.192 KR.
VERÐ ÁÐUR 8.990 KR.
COLEMAN
XYLO SVEFNPOKI
4.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 7.990 KR.
VIKING
TYIN GÖNGUSKÓR
34.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 49.990 KR.
LOOP
OPTI CREEK FLUGUHJÓL
44.844 KR.
VERÐ ÁÐUR 68.990 KR.
LOOP
EVOTEC FLUGUSTÖNG
32.994 KR.
VERÐ ÁÐUR 54.990 KR.
ABU
AMBASSADEUR 6000
KASTHJÓL
22.744 KR.
VERÐ ÁÐUR 34.990 KR.
REMINGTON
NITRO MAGNUM
HAGLASKOT
4.600 KR.
VERÐ ÁÐUR 5.750 KR.
20-50%
AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM SKOTVEIÐI-
VÖRUM
20-50%
AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM VEIÐI-
VÖRUM

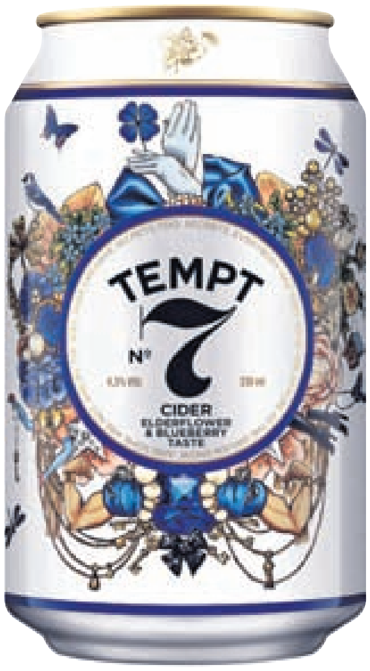
ÚTSALA
ELLINGSEN
20-70%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
NEMA FERÐATÆKJUM
ELKA
VINNUGALLI, S-3XL
13.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.
DIDRIKSONS
VONZO PEYSA
3.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 5.990 KR.
ALLAR
VÖRUR FRÁ
DEVOLD
MEÐ 20%
AFSLÆTTI
DIDRIKSONS
STELLA PARKA ÚLPA
24.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 39.990 KR.
30-50%
AFSLÁTTUR AF
SCOTT VÖRUM
CRESTO ÚLPA
Einnig til í svörtu
9.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.
MOUNTAIN HARDWEAR
KELVINATOR ÚLPA
34.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 69.990 KR.
MOUNTAIN HARDWEAR
DOWNTOWN ÚLPA
34.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 69.990 KR.
SKOGSTAD MIKKA
BARNAÚLPA
13.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.990 KR.
40%
AFSLÁTTUR
AF SKOGSTAD-
VÖRUM
30%
AFSLÁTTUR
AF GRILL-
AUKAHLUTUM
SKOGSTAD PANTHER
BARNAHLÍFÐARBUXUR
11.992 KR.
VERÐ ÁÐUR 14.990 KR.
25%
AFSLÁTTUR AF
REIÐHJÓLAHJÁLMUM
OG REIÐHJÓLA-
AUKAHLUTUM
ELLINGSEN
GASGRILL, 3 BRENNARAR
YFIRBREIÐSLA FYLGIR
49.900 KR.
VERÐ ÁÐUR 79.900 KR.
EL PRADO
2200 WOODY
2 BRENNARAR
19.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 39.990 KR.
Leitaðu ráða hjá okkur. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.
REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.–föstud. 8–18 • laugard. 10–16 • ellingsen.is
Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

GÓÐ HÚSRÁÐ SULL HEYRIR SÖGUNNI TIL

Nýbreytni við pönnukökubakstur

Pönnukökur eru hefðbundið kaffimeðlæti hér á landi og fá heimili þar sem ekki er að finna pönnukökupönnu. Því vita velflestir að pönnukökupönnur á aldrei að þvo, til þess að tryggja að deigið festist ekki við þær. Um leið þekkja margir hvernig pönnukökudeig (eða lummudeig ef því er að skipta) vill slettast aðeins á eldavél og víðar þegar hröð handtök eru höfð við baksturinn. Við því er einfalt ráð. Þegar deigið er tilbúið er því hellt í plastflösku undan tómatsósu (sem búið er að hreinsa vel) og er þá hægur leikur að sprauta deiginu í hæfilegum skammti á pönnuna.

Má selja síder sem þótti klámfenginn



ÁTVR hefur ákveðið að gefa öllum áfengisheildsölum sem fengið höfðu höfnun á skráningu vörutegunda færi á að skrá þær að nýju og hefja sölu.

Þetta var gert í kjölfar nýrrar niðurstöðu EFTA-dómstólsins í máli gegn ÁTVR.

Í tilkynningu segir að af því tilefni muni ÁTVR hefja sölu á tveimur þeim vörutegundum sem tekist var á um hjá EFTA-dómstólnum, síderdrykkjum í umbúðum sem þóttu ekki uppfylla ólögmætar velsæmiskröfur ÁTVR, Tempt 7 Cider Elderflower & Blueberry og Tempt 9 Cider Strawberry Lime í 33 cl dósum.

EFTA-dómstóllinn veitti ráðgefandi álit varðandi umbúðir drykkjanna í desember síðastliðnum og taldi þær ekki vera innan velsæmismarka. Nú hefur fallið dómur þar sem álitið var tekið til baka.

Segir próteinbita ekkert nema sælgæti

Sælgæti stútfullt af sykri verður ekki hollustuvara við það eitt að hafa viðbætt prótein, segir næringarfræðingur sem gagnrýnir markaðssetningu á nýjum próteinbitum. Bitarnir séu ekkert einsdæmi því mörg fyrirtæki nýti sér vankunnáttu.

„Við Íslendingar erum rosalega óklár í að lesa á umbúðir, því miður. Við erum bæði óklár í að lesa úr innihaldslýsingum og eins úr næringargildismerkingum þegar þær eru á matvælum. Þannig að við erum dálítið illa undir það búin að fatta þetta sjálf og þess vegna vill maður sjá meiri ábyrgð hjá fyrirtækjum, að þau hjálpi okkur, í stað þess að nýta sér þessa veikleika sem mörg fyrirtæki hreinlega gera,“ segir Steinar B. Aðalbjörnsson næringarfræðingur.

Steinar skrifar á heimasíðu sinni um nýja vöru frá Nóa Siríusi, Aktív próteinbita, sem hann segir markaðssetta sem heilsuvöru með vísan í að hún henti fólki sem hreyfi sig mikið.

Hann bar því saman næringargildi bitanna og nokkurra sælgætistegunda eins og sjá má í töflunni. „Í fljótu bragði þá verður ekki annað séð en að eini munurinn á Aktív og sælgætinu sé magn próteins en 20 grömm af próteinum má finna í 100 grömmum af Aktív en mest 9 grömm í 100 grömmum af hinum vörunum. Prótein er mikilvægt efni fyrir líkama okkar en það er erfitt að sjá að sælgæti, stútfullt af sykri, verði að hollustuvöru við það eitt að hafa viðbætt prótein,“ segir hann á síðunni, hl-nuna.com. Hann segist hafa fengið talsverð viðbrögð við færslunni. „Þetta kemur fólki alveg svakalega á óvart, ég held að fólk hafi ekki áttað sig á því að þetta er ekki heilsuvara, þetta er fyrst og fremst sælgæti. Þetta er ekkert einsdæmi, svona er þetta í svo mörgum tilvikum hérna innanlands.“

Ekki náðist í markaðsdeild Nóa Siríusar, sem framleiðir bitana, í gær. Á Facebook-síðu fyrirtækisins kemur hins vegar fram að það hafi fengið nokkrar fyrirspurnir um sykurinnihald í bitunum. „Í einum Aktív bita eru um tvö grömm sykurs en magn sykurs í heilum Aktív poka er 38 grömm. Sem er svipað því sem finna má í hliðstæðum vörum hér á landi, þar með talið vinsælum próteinstykkjum,“ segir meðal annars þar. Almennt skipti mestu máli að próteinið sé gott og unnið úr besta mögulega hráefni. Aktív innihaldi hágæða mysuprótein.

Þróun bitanna tók rúmlega tvö ár og fólst meðal annars í bragðprófunum, að því er fram kemur á síðunni. „Þessi uppskrift fékk hæstu einkunn þess hóps sem kaupir slíkar próteinvörur. Við teljum þetta vera blöndu sem er í senn bragðgóð, orkumikil og næringarrík.“

Neytendastofu höfðu ekki borist neinar kvartanir um markaðssetningu og merkingu bitanna þegar Fréttablaðið spurði um það í gær.

thorunn@frettabladid.is

Samanburður á næringargildi

Næringargildi í 100 g.

Orka(hitaeiningar/kcal)		Prótein (g)	Kolvetni (g)	Þar af sykur (g)
Aktív	394	20	56	38
Prins Póló	513	7	64	37
Mars	415	4	73	38
Trompbitar	440	6	60	43
Kit Kat	518	7	65	49
Hraunbitar	512	6	64	55

Kjörís

Mjúkís

Ís ársins 2013

Komdu þér í mjúkinn

Mjúkís ársins 2013 er dökkur súkkulaðiís
með súkkulaðikökubitum.

Ísinn verður kynntur í Fjarðarkaupum í dag
milli kl. 15:00 og 17:00. Líttu við og fáðu þér smakk.

Átta markaðsmisnotkunarmál send frá Kauphöll til FME í fyrra

Kauphöll Íslands sendi alls 21 mál til Fjármálaeftirlitsins í fyrra til frekari rannsóknar, einu máli meira en árið áður. Átta málanna voru vegna gruns um markaðsmisnotkun og tvö vegna gruns um ólögleg innherjaviðskipti. Tvívegis þurfti að stöðva viðskipti á markaði í fyrra.

Kauphöll Íslands vísaði alls átta málum, þar sem grunur var um markaðsmisnotkun, til Fjármálaeftirlitsins (FME) í fyrra. Hún vísaði auk þess tveimur málum þangað þar sem grunur lék á um ólögmæt viðskipti innherja. Alls vísaði Kauphöllin 21 máli til FME á árinu 2012. Þetta kemur fram í ársskýrslu kauphalla á Norðurlöndum.

Kauphöllin afgreiddi samtals 69 mál á árinu 2012. 43 þeirra voru vegna gruns um brot á reglum um upplýsingagjöf. Sjö þeirra mála voru afgreidd með athugasemdum en eitt með óopinberri áminningu. Níu málanna voru send áfram til FME til frekari rannsóknar.

Fleiri mál til FME

Alls afgreiddi Kauphöllin 26 mál vegna viðskipta með verðbréf. Átta þeirra voru afgreidd með athugasemd, sex mál voru felld niður en tólf send áfram til frekari rannsóknar hjá FME. Í ársskýrslu kauphalla á Norðurlöndunum kemur fram að átta þeirra mála sem falla undir þennan flokk, og var vísað til FME til frekari rannsóknar, snúist um meinta markaðsmisnotkun. Tvö málanna voru vegna gruns um ólögmæt viðskipti innherja og tvö voru flokkuð sem „önnur mál“.

Talsmaður Kauphallarinnar segist ekki geta tjáð sig um hverja málin snerta né hvert umfang þeirra er þegar leitað var eftir þeim upplýsingum í gær. Fréttablaðið beindi fyrirspurn til FME um hvers eðlis málin voru en eftirlitið hafði ekki tök á því að svara fyrirspurninni í gær. Henni verður þó svarað.

Málunum sem Kauphöllin afgreiddi fækkaði um níu á milli ára, en þau voru 78 árið 2011. Af þeim var tuttugu málum vísað til FME til nánari skoðunar, eða einu færra en í fyrra. Átta þeirra voru vegna gruns um brot á upplýsingagjöf félaga á markaði og tólf vegna viðskipta með verðbréf.

Stöðvaði viðskipti tvisvar

Í ársskýrslu um eftirlitsmál kauphalla á Norðurlöndum kemur einnig fram að viðskipti hafi verið stöðvuð tvívegis í Kauphöll Íslands á árinu 2012. Í bæði skiptin var það vegna mála sem tengjast Íbúðalánasjóði (ÍLS). Í fyrra skiptið, hinn 22. nóvember, voru viðskiptin stöðvuð vegna fréttar í Viðskiptablaðinu þar sem sagt var að sjóðurinn hefði áform um að breyta skilmálum íbúðabréfa þannig að þau yrði uppgreiðanleg. ÍLS sendi samstundis frá sér tilkynningu um að slíkt væri ekki framkvæmanlegt og að það yrði ekki gert nema í samstarfi við eigendur bréfanna. Opnað var aftur fyrir viðskiptin klukkan 10.20 sama morgun. Í skýrslunni segir að ástæða lokunarinnar hafi verið að mögulega verðmyndandi upplýsingar hefðu verið opinberaðar í fjölmiðlum.

Aftur var lokað fyrir viðskipti með íbúðabréf 27. nóvember vegna ummæla Sigríðar Ingibjargar Ingadóttur, formanns velferðarnefndar Alþingis, við Bloomberg um að ÍLS vantaði tíu milljarða króna og að afnema þyrfti ríkisábyrgð á skuldabréfum hans. Ummælin þóttu sérlega óheppileg þar sem þegar hafði verið tilkynnt að ríkisstjórnin myndi skýra frá aðgerðum vegna ÍLS síðar sama dag. Í þeim aðgerðapakka var ekkert um að afnema ríkisábyrgð á skuldabréfum sjóðsins. Í skýrslunni segir að lokað hafi verið fyrir viðskiptin því grunur hafi leikið á um leka á verðmyndandi upplýsingum.

thordur@frettabladid.is

69 er fjöldi eftirlitsmála sem Kauphöllin afgreiddi í fyrra.

26 er fjöldi mála sem lúta að viðskiptum með verðbréf.

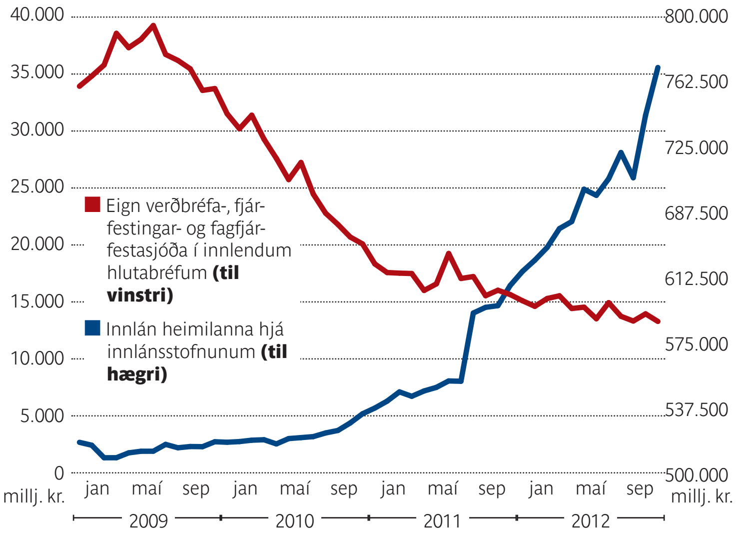
12 er fjöldi verðbréfamála sem vísað var til FME.

8 er fjöldi þeirra verðbréfamála þar sem grunur er um markaðsmisnotkun.

2 er fjöldi þeirra verðbréfamála þar sem grunur er um ólögleg innherjaviðskipti.

EFTIRLITSAÐILI Kauphöllin gegnir ákveðnu eftirlitshlutverki á íslenska markaðnum samkvæmt samstarfssamningi við FME og sendir mál þangað til frekari athugunar verði hún þess áskynja að lög kunni að hafa verið brotin. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

INNLÁN HEIMILANNA OG EIGN SJÓÐA Í ÍSLENSKUM HLUTABRÉFUM



Verðbréfasjóðir stækkuðu um 13,3% í desember:

Innlán minnka og sækja í verðbréfasjóði

Innlán heimilanna drógust saman um 5 milljarða króna í desember. Er það þó nokkur mánaðarlækkun en til samanburðar lækkuðu innlán heimilanna samanlagt um 12,7 milljarða fyrstu ellefu mánuði síðasta árs.

Þetta kemur fram í tölum sem Seðlabankinn birti í síðustu viku og greining Íslandsbanka vakti athygli á í Morgunkorni sínu í gær.

Samanlögð innlán heimilanna hjá innlánsstofnunum voru rétt ríflega 600 milljarðar króna um áramótin. Innlán hafa farið minnkandi frá því um mitt ár 2009 þegar þau voru rétt tæplega 800 milljarðar. Misserin á undan höfðu innlán hins vegar aukist mjög mikið þegar fjárfestar leituðu í aukið öryggi vegna vandræða í fjármálaheiminum.

Í Morgunkorni Íslandsbanka frá í gær segir að samdrátt innlána upp á síðkastið megi meðal annars rekja til kaupmáttarrýrnunar á tímabilinu og neikvæðrar raunávöxtunar innlánsreikninga sem hafi hvatt heimilin til að draga úr innlánum og auka neyslu. Þá megi rekja einhvern hluta lækkunarinnar til tilfærslu fjármagns í sjóði þar sem ávöxtun kunni að vera meiri.

Telur greining Íslandsbanka að þessi síðastnefndi þáttur hafi raunar spilað sérstaklega stórt hlutverk í desember. Bendir hún því til stuðnings á þá staðreynd að innlendir verðbréfa-, fjárfestingar- og fagfjárfestasjóðir stækkuðu um 13,3% í mánuðinum, fóru úr 31,4 í 35,6 milljarða. Er sú hækkun talsvert umfram þá hækkun sem varð á verði hlutabréfa og skuldabréfa í mánuðinum.

- mþl

Lager hreinsun

að Kletthálsi 13 - Sími 660 0023

Aðeins í dag, föstudag og laugardag

20-70% afsláttur

ALLT Á AÐ SELJAST -TAKMARKAÐ MAGN - FYRSTIR KOMA FYRSTIR FÁ

Freyja heilsudýna 100 cm
með botni og fótum
Nú kr. 86.175.-
Verð áður kr. 114.900.-

Valhöll heilsudýna 80 cm
með botni og fótum
Nú kr. 54.900.-
Verð áður kr. 69.900.-

Þór heilsudýna 100 cm
með botni og fótum
Nú kr. 89.925.-
Verð áður kr. 119.900.-

Svefnsófi Mílano 40% afsl.
Nú kr. 119.940.-
Verð áður kr. 199.900.-

SKIPTIDÝNUR 20-50% afsl.
ÚTLITSGALLAÐAR DÝNUR 20-50% afsl.
STILLANLEG RÚM,TAKMARKAÐ MAGN 25% afsl.
RÚMSTÆÐI 50% afsl. - LAMPAR 50% afsl.
ÚTLITSGALLAÐIR HÆGINDASTÓLAR OG SÓFAR
HEILSUKODDAR - SÝNINGAREINTÖK
NOTUÐ HÚSGÖGN - PÍFUR 70% afsl.
RÚMTEPPASETT/SÆNGURVERASETT 40-50% afsl.
LÖK OG HLÍFÐARDÝNUR 25% afsl.

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Komdu og gerðu
KAUP ÁRSINS

Svefn & heilsa
★★★★★

Kletthálsi 13 - Sími 660 0023
Opið fimmtudag kl. 12:00 - 18:00
föstudag kl. 12:00 - 18:00
laugardag 12:00 - 16:00

www.svefn.is

Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri

Stofnun samráðsvettvangs um aukna hagsæld er framfaraskref:

Á sömu blaðsíðu?

Í skýrslunni, sem alþjóðlega ráðgjafafyrirtækið McKinsey vann um hagvaxtarmöguleika á Íslandi og birti síðastliðið haust, var lagt til að settur yrði á fót samráðshópur fulltrúa stjórnmálaflokkanna og ýmissa hagsmunaaðila til að hrinda í framkvæmd ýmsum hugmyndum sem þar komu fram. Slíkar tillögur hafa áður verið settar fram, en sjaldnast náð flugi. Það er þess vegna raunverulegt fagnaðarefni að tilkynnt skuli hafa verið um stofnun slíks samráðsvettvangs í síðustu viku, ekki sízt af því að hugur virðist fylgja máli og ætlunin er að raunverulega komi eitthvað út úr starfi hans.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Ragna Árnadóttir, aðstoðarforstjóri Landsvirkjunar, er formaður hópsins en þar sitja meðal annars forystumenn allra flokka á þingi, fulltrúar samtaka vinnumarkaðarins, fulltrúar fyrirtækja og stjórnsýslu. Auk þess á verkefnastjórn, skipuð ýmsum sérfræðingum, að starfa með hópnum og leggja fram „áþreifanlegar tillögur um ákveðna hluti“ eins og Friðrik Már Baldursson prófessor, sem stýrir störfum hennar, orðaði það hér í blaðinu.

Þetta framtak er til fyrirmyndar og í raun næsta ótrúlegt að til dæmis leiðtogar stjórnmálaflokkanna vilji taka þátt í slíku starfi á kosningavetri, þegar þeir ættu venju samkvæmt frekar að vera á harðahlaupum hver í sína áttina að skapa sér sérstöðu en að leita að sameiginlegum lausnum. En það er reyndar gamla, íslenzka venjan sem hefur ekki endilega skilað góðum árangri.

Vonandi skilar nefndarstarfið að minnsta kosti því að stjórnmálamenn og forystumenn á vinnumarkaði, atvinnulífi og í háskólasamfélaginu séu á sömu blaðsíðu í greiningu sinni á stöðu og vanda íslenzks atvinnulífs, en á það virðist hafa vantað verulega allt þetta kjörtímabil. Ef skilningurinn á stöðunni er sá sami, er líklegra að samstaða náist um breytingar til hins betra. Ef vel tekst til, getur komið út úr því einhvers konar áætlun til langs tíma fyrir íslenzkt atvinnulíf.

Stóra spurningin er hins vegar hvort þessi breiði, vel skipaði hópur ber gæfu til að horfa á heildarhagsmuni þjóðarinnar og gera út frá þeim tillögur um aðgerðir sem geta aukið hagvöxt og hagsæld eða hvort menn velta ofan í gamlar skotgrafir sérhagsmuna.

Í McKinsey-skýrslunni er til dæmis bent á óhagkvæmni og framleiðniskort í innlenda verzlunar- og þjónustugeiranum og í bankakerfinu. Ef vinda á ofan af henni þarf að fækka fólki og vinnustöðum í þessum geirum og beina kröftunum í aðrar greinar. Þar er líka bent á óhagkvæmni ofurtolla og niðurgreiðslna óarðbærrar atvinnustarfsemi í landbúnaði. Eigi að takast að útvega vaxtargreinum starfsfólk með rétta menntun og sérhæfingu þarf að gera róttækan uppskurð á menntakerfinu, sem getur þýtt að ýmsar rótgrónar stofnanir missi spón úr aski sínum. Þannig mætti áfram telja.

Skýrsla McKinsey er full af hugmyndum, sem hafa komið fram áður og myndu bæta lífskjör þjóðarinnar ef þeim yrði hrint í framkvæmd, en sérhagsmunaöfl hafa staðið í vegi fyrir því. Tækifærin eru klárlega fyrir hendi, en spurningin er hvort þetta landslið í töku ákvarðana, sem búið er að stilla upp, er reiðubúið að stökkva á þau.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Einelti

Gömlu pönkararnir Jón Gnarr og Einar Örn Benediktsson eru ægilega aumir vegna þess að einhver spældur maður í Grafarvogi kallaði borgarstjórann hyski á opnum fundi. Það er leitt að heyra. Enn leiðara er að heyra að þeim finnist þessi óvægna gagnrýni nokkurra borgarbúa á starfshætti þeirra jafnast á við einelti. Varla getur fólk búist við því að stjórnmálamenn séu með þykkari skráp en almenningur og láti hvað sem er yfir sig ganga.

Leiðinlegt

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem einelti er nefnt í tengslum við borgarmálin. Þannig gagnrýndi rithöfundurinn Auður Jónsdóttir liðsmenn Besta flokks Jóns og Einars fyrir eineltislegt hátterni í kosningabaráttunni um borgina 2010, sem henni fannst birtast hvað skýrast í heimildarmyndinni Gnarr. Þar talar Jón fjálglega um hversu leiðinlegir sitjandi borgarfulltrúar séu og gerir grín að klæðaburði Hönnu Birnu Kristjánsdóttur. Í myndinni kemur Jón hins vegar með sterk rök gegn þessu: Þótt ekki megi gera grín að borgarbúum, sem séu skjólstæðingar þeirra, gegni öðru máli um stjórnmálamennina sjálfa. Þeim megi stríða og ganga út af leiðinlegum fundum þeirra. En það er líklega bara fólk í Besta flokknum sem má pönkast á stjórnmálamönnum.

Engin tengsl

Fyrsta eintak Tímans kemur út í dag, í ritstjórn Helga Þorsteinssonar. Helgi hefur verið bendlaður við Framsóknarflokkinn og sagður hafa reynt að kaupa hina og þessa fjölmiðla með fulltingi og í þágu flokksins. Helgi þvertók fyrir þessi tengsl í Fréttablaðinu á laugardag. Nýr vefur Tímans fór í loftið á mánudaginn var. Ef Helgi hefði viljað að fólk tryði því að miðillinn væri ótengdur Framsókn hefði hann kannski ekki átt að byrja á að birta fimm aðsendar greinar á vefnum, þar af tvær eftir Sigmund Davíð Gunnlaugsson og tvær eftir Frosta Sigurjónsson.

stigur@frettabladid.is

HALLDÓR

Gnarr hættir sér í Grafarvog

LÝÐRÆÐI

Björn Jón Bragason
sagnfræðingur

Borgarstjórinn í Reykjavík, Jón Gnarr, boðaði til fundar með íbúum Grafarvogs hinn 29. janúar sl. en tilgangur fundarins var að kynna sýndarlýðræði það sem svokallaður Besti flokkur og Samfylkingin hafa innleitt í borginni og er ekki ósvipað hugmyndafræði keisaranna í Róm til forna – brauð og leikar. Borgararnir fá það á tilfinninguna að þeir ráði einhverju en í reynd er aðeins um örfáar milljónir að ræða.

Fundarmenn spurðu borgarstjórann beinskeyttra spurninga, enda hefur framkoma borgaryfirvalda gagnvart Grafarvogsbúum verið til skammar á umliðnum misserum og mikil reiði undirliggjandi meðal íbúa hverfisins. Í þessu sambandi nægir að nefna sameiningu skóla í óþökk íbúa og samning borgarinnar við ríkið um að ekki verði ráðist í neinar samgöngubætur næstu tíu árin. Jón svaraði fáu, þrátt fyrir að embættismenn lægju á eyrum hans með ábendingar. Honum virtist helst liggja á hjarta að „fá skósmiðinn aftur inn í hverfið“ svo vitnað sé orðrétt í ræðu hans.

Undirritaður var á fundinum og spurði borgarstjórann hvort hann væri stoltur af því að hafa hækkað skatta og gjöld á heimilin í borginni upp í topp og margfaldað kostnað við yfirstjórn á sama tíma og grunnþjónustan væri stórlega skert. Annar fundarmaður benti á bruðlið á fleiri stöðum, þar sem ónýtir húskofar í miðbæ og Vesturbæ hefðu verið keyptir fyrir á annan milljarð króna að ógleymdum kostnaði við endurgerð þeirra. Ekki skorti fjármuni þegar kæmi að gæluverkefnum Jóns Gnarr, en borið við fjárskorti þegar sinna þyrfti brýnustu grunnþjónustu, svo sem sorphirðu og lýsingu borgarinnar. Ýmsar fleiri beinskeyttar spurningar bárust borgarstjóranum, enda af mörgu að taka.

➜ Er það ofbeldi að spyrja áleitinna spurninga þegar mikil réttmæt reiði er undirliggjandi? Er það einelti að krefja borgarstjórann í Reykjavík svara við málefnum er varða borgarana?

Eftir að hafa komið heim af fundinum skrifar Jón Gnarr færslu á Fésbókarsíðu sína og sakar íbúa Grafarvogs um að leggja sig í „einelti“ – og ekki nóg með það – hann sakar þá um að beita sig „ofbeldi“. Er það ofbeldi að spyrja áleitinna spurninga þegar mikil réttmæt reiði er undirliggjandi? Er það einelti að krefja borgarstjórann í Reykjavík svara við málefnum er varða borgarana? Er ekki kominn tími til að borgarstjórinn í Reykjavík hugsi sinn gang?

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*

Tækifæri til uppstokkunar

Í DAG
Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir
borgarfulltrúi

> Almennt eru Íslendingar sáttir við grunnskólakerfi landsins. Ísland stendur sig þó ekkert sérstaklega vel þegar árangur nemenda og brottfall er skoðað í erlendum samanburði, t.d. miðað við lönd innan OECD.

Forysta Kennarasambands Íslands lýsti því yfir í fjölmiðlum í síðustu viku að hún vildi skilgreina kennarastarfið upp á nýtt. Sú yfirlýsing býður upp á einstakt tækifæri því þar með virðast kennarar og sveitastjórnarmenn sammála um að tími sé kominn til að núverandi kerfi verði endurmetið í heild sinni. Fram að þessu hafa báðir aðilar sett fram ólíkar kröfur um breytingar sem enda iðulega sem breyting eða sem viðbót við eldri samning. Samningurinn sem nú er í gildi er því orðinn mjög ítarlegur og inniheldur of margar hindranir að mati margra, bæði innan kennarastéttar og utan. Það er kominn tími til að hugsa hlutina upp á nýtt svo að skólastarf og kennarar fái að blómstra.

Í umræðu um laun kennara eru landsmenn sammála um að greiða eigi vel fyrir þetta mikilvæga starf. Við höfum öll verið nemendur og vitum að kennari getur haft grundvallaráhrif á gildi einstaklings til framtíðar. Það skiptir okkur öll miklu máli að öflugir og hugmyndaríkir einstaklingar velji að starfa sem kennarar.

Almennt eru Íslendingar sáttir við grunnskólakerfi landsins. Ísland stendur sig þó ekkert sérstaklega vel þegar árangur nemenda og brottfall er skoðað í erlendum samanburði, t.d. miðað við lönd innan OECD. Í samanburði við önnur lönd borgum við kennurum frekar lág laun en kennararnir okkar kenna talsvert færri kennslustundir að meðaltali. Lítill breytileiki er á milli skóla landsins og tiltölulega lítill hópur nemenda er með mjög lágar eða mjög háar einkunnir.

Auknar kröfur

Íslenskir kennarar segja álagið á sér mjög mikið og kröfurnar þannig að ekki sé unnt að uppfylla þær allar. Þetta er að mörgu leyti rétt. Foreldrar kalla eftir sífellt ítarlegri upplýsingum. Sveitarstjórnarmenn og ráðuneyti biðja um innra og ytra mat á árangri. Óskað er eftir að kennarar sinni betur stuðningi við börn með sérþarfir, bjóði upp á fleiri iðnkúrsa, þverfaglega kennslu, einstaklingsmiðað nám, tölvukennslu og svo má lengi telja. Þessu til viðbótar hafa skólar tekist á við talsverðan niðurskurð sem hefur haft í för með sér að kennarar ganga í fleiri störf og verkefni en áður og hafa m.a. ekki getað sinnt lágmarksstarfsþróun undanfarin misseri.

Flóknir samningar

Það er vel skiljanlegt að kennarar upplifi mikið álag og því er að vissu leyti eðlilegt að þeir hafi leitast við að setja inn í kjarasamninga nákvæmari skilgreiningar á þeim verkefnum sem þeir eiga raunverulega að inna af hendi.

Umræðan um núverandi launaramma kennara hefur um nokkurt skeið verið á þá leið að samningurinn sé flókinn og tilfinningin sú að hann hindri framþróun og sveigjanleika í skólastarfi með fjölmörgum og flóknum klásúlum um kennsluskyldu, undirbúningstíma og kennsluafslætti.

Áherslan í samningnum gerir síður ráð fyrir ólíkum skólaáherslum, formum eða nýjungum. Vegna þess hversu niðurnjörvaður samningurinn er um hin ýmsu smáatriði virkar hann sem takmarkandi afl við skipulag skólastarfs. Lög og kjarasamningar í bland hafa einnig þau áhrif að skólastjórar hafa of lítið um verkefni og skyldur starfsmanna sinna að segja. Það er ólíklegra að skólastjóri, eins og stjórnandi venjulegs fyrirtækis, geti innleitt stefnu viðkomandi skóla nema hann geti stýrt betur tíma og verkefnum starfsmanna sinna.

Breytilegt starfsumhverfi kennara og almenn skólaþróun krefst þess að launakerfi kennara sé sveigjanlegra en nú er. Við þurfum skipulag og launaramma sem virkar hvetjandi fyrir kraftmikla kennara og umbunar þeim sem leggja sig sérstaklega fram við að bæta umhverfi og árangur barnsins. Kerfi sem tryggir að allir sem koma að skólastarfinu rói í sömu átt.

Opna upp á gátt

Það má taka heilshugar undir með formanni félags grunnskólakennara um að það sé kominn tími til að skilgreina starf kennara upp á nýtt. Það er örugglega fljótlegasta leiðin, og hugsanlega eina leiðin, til að markmiðum samningsaðila verði náð. Það er ólíklegt að starf grunnskólakennarans breytist fyrr en við leysum skólastarfið undan fjötrum kjarasamninga og niðurnjörvaðrar stundatöflu. Forsenda þess að hægt sé að breyta skólastarfinu er að opna samningana upp á gátt. Kröfur um breytingar, fleiri verkefni og aukinn árangur munu ekki minnka og því er afar ólíklegt að stagbætur við núverandi kjarasamning skili tilætluðum árangri um minna álag og aukin gæði kennslu. Einnig þurfa skólastjórar að hafa meira að segja um störf kennara sinna svo hægt sé að ná fram því besta í skólastarfinu. Í framhaldinu mun starf kennarans breytast. Slíkar breytingar eru ekki eingöngu óhjákvæmilegar heldur nauðsynlegar fyrir framþróun íslensks skólastarf

AF NETINU

Er líf eftir Icesave?

Núna hefur íslenska þjóðin snurfusað bókhaldið nokkuð hjá ríkissjóði en þrátt fyrir það er nokkuð langt í land. Af útgjöldum ríkissjóðs fara um 20% í vexti vegna skulda sem til komu vegna bankahrunsins. Endursemja verður um skuldir landsins til að hér sé búandi fyrir almenning. Afnema verðtrygginguna, leiðrétta lán skuldugra heimila. Koma bleika fílnum úr smjörinu í ísskápnum, þ.e. lífeyrissjóðunum. Breyta sköttum svo almenningur geti tekið á hjólum atvinnulífsins. Afgreiða snjóhengjuna landinu til gagns, það gengur bara betur næst, verðum við að segja við fjárfesta, sorry.

http://blog.pressan.is/gunnarsa/

Gunnar Skúli Ármannsson

HONDA
The Power of Dreams

SÍÐUSTU EINTÖKIN

CR-V LIFESTYLE
2012 ÚTLIT

2.0i bensínvél
- einnig fáanlegur með 2.2i dísilvél
Sjálfskiptur
Fjórhjóladrifinn
18" álfelgur
Alcantara leðurinnrétting
Leðurklætt stýri
Rafstýrðir, upphitaðir og aðdraganlegir hliðarspeglar
Rúðuþurrkur að framan með regnskynjara
Þokuljós að framan
Litað gler í aftari hliðarrúðum og afturrúðu
Skriðstillir (Cruise Control)
Tvöföld tölvustýrð loftkæling

Fjarlægðarskynjarar að framan og aftan
Hljómflutningstæki með geislaspilara og RDS útvarpi ásamt 6 hátölurum
Aðgerðarhnappar fyrir hljómtæki í stýri
AUX, USB og iPod tengi
Hiti í sætum
Hemlalæsivörn (ABS)
Stöðugleikabúnaður (VSA)
Stöðugleikabúnaður fyrir tengivagn (TSA)
Tvöfaldir SRS loftpúðar að framan
Tvöfaldir SRS hliðarloftpúðar
Tvöfaldar SRS loftpúðagardínur
og margt fleira.

listaverð kr. 6.390.000
tilboðsverð kr. 5.690.000
afsláttur kr. 700.000

Einungis örfáir bílar í boði
Skráðir 2013, ókeyrðir og næsta skoðun 2017
Tökum notaða bíla upp í og allt að 75% fjármögnun í boði

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Smára svarað

Smári Sigurðsson, fyrrverandi yfirmaður Alþjóðadeildar Ríkislögreglustjóra, leggur orð í belg í umræðu um málefni hælisleitenda í Fréttablaðinu sl. þriðjudag. Sér hann sig knúinn til að taka hanskann upp fyrir forstjóra Útlendingastofnunar, vegna gagnrýni minnar og annarra á ummæli forstjórans varðandi fólk sem hingað kemur í leit að alþjóðlegri vernd, eða hæli. Það er mikið rétt að ég gagnrýndi forstjórann fyrir að fjalla um þennan viðkvæma málaflokk án nauðsynlegrar ígrundunar og yfirvegunar, svo að skilja mátti að fjöldi einstaklinga sækti um vernd hér á landi til þess eins að fá frítt uppihald. Á þingi var því haldið fram að með gagnrýni minni væri ég að þagga niður í forstjóranum, sýndi með öðrum orðum tilburði til að hefta málfrelsi. Smári Sigurðsson tekur upp þennan þráð: „Að lokum verð ég að segja að mér er það umhugsunarefni að núverandi innanríkisráðherra skuli bregðast svo harkalega við ummælum undirmanns, sérstaklega í ljósi þess að hann var áður formaður BSRB og þar áður fréttamaður sjónvarps. Ætli hann hafi á þeim tíma verið sömu skoðunar varðandi frelsi fólks til að láta í ljósi skoðanir sínar?“

HÆLISLEITENDUR

Ögmundur Jónasson
innanríkisráðherra

Dyflinnarsamkomulagið

Í grein sinni rekur Smári gang mála hjá Útlendingastofnun og bendir á að bæði hér á landi og annars staðar séu mörg dæmi um fólk sem sæki um hæli án þess að eiga rétt á alþjóðlegri vernd. Vísar hann m.a. til Dyflinnarsamkomulagsins sem felur í sér samkomulag ríkja í milli um málsmeðferð hælisumsókna. Það er rétt hjá Smára að aðstæður fólks sem hingað kemur í leit að vernd eru mismunandi. Í þessum hópi er, eins og í öðrum hópum, til að dreifa einstaklingum sem ekki segja satt og rétt frá. Og á meðal hælisleitenda er líka fólk sem á ekki rétt á vernd í samræmi við Flóttamannasamning Sameinuðu þjóðanna eða okkar innlendu löggjöf. En hins vegar leitar hingað líka fólk sem er að flýja ofsóknir og pyntingar, hræðileg stríðsátök og gróft ofbeldi. Út á það gengur einmitt málsmeðferðin – að greina á milli þeirra sem eiga rétt til verndar og hinna sem eiga það ekki. Í því samhengi höfum við ekki rétt á að kasta fólki til baka þótt það komi frá öðru ríki sem á aðild að Dyflinnarsamkomulaginu, okkur ber að skoða aðstæður þess. Um þetta hefur Mannréttindadómstóll Evrópu gefið skýr fyrirmæli.

Ég tel að Dyflinnarsamstarfið sé réttlætanlegt í því augnamiði að reyna að nýta kerfin sem best til að skera úr um hverjir þurfa vernd og hverjir ekki. Þannig má flýta málsmeðferð og tryggja að hælisleitendur og flóttafólk geti haldið áfram með líf sitt. Hins vegar hafa komið upp vandamál í þessu samstarfi, sem ríki Evrópu leitast nú við að leysa. Þannig telst það ekki í takti við mannréttindaskuldbindingar að senda hælisleitendur ásamt umsókn þeirra til Grikklands, svo dæmi séu tekin.

➜ Hvað varðar ásakanir um tilraunir til þess að hefta málfrelsi þá vísa ég því til föðurhúsanna.

Og þetta ber okkur að taka alvarlega.

Frjáls til orðsins

Hvað varðar ásakanir um tilraunir til þess að hefta málfrelsi þá vísa ég því til föðurhúsanna. Þeir sem gefa frá sér yfirlýsingar opinberlega verða að geta tekið því að þær séu gagnrýndar. Þetta tók ég sérstaklega fram í umræðum um áðurnefnd ummæli forstjóra Útlendingastofnunar en einnig í samtali við hana sjálfa, að hún væri að sjálfsögðu frjáls til orðsins en ég teldi það jafnframt skyldu mína að taka þátt í opinberri umræðu um málaflokkinn. Og þarna taldi ég að forstjórinn hefði sett fram óvarlegar alhæfingar, sem geta komið illa við þann hóp fólks sem hér bíður meðferðar sinna mála og er sannanlega í þörf fyrir vernd.

AF NETINU

Líf án Icesave

Líf án Icesave, draumur í dós. Draumur sem þjóðin ákvað tvívegis að framlengja þrátt fyrir martraðarspár. Að vissu leyti endurupplifir þjóðin nú gæftarleysi ráðamanna í óforsjálni og ákvarðanatöku. Fyrst Hrunverjarnir, nú arftakarnir. En landsmenn geta þakkað sjálfum sér dagsins sannleik og rétt er að þakka forseta vorum þann kjark og glöggskyggni að hafa skynjað málið rétt. Hans íhlutun réð úrslitum í þessu máli og ólíkt meiri reisn yfir henni en margra annarra.

http://www.dv.is/blogg

Lýður Árnason

Næsta mál

Sigurvíman varir stutt. Næsti slagur er handan við hornið. Ný stjórnarskrá. Þó ófullkomin sé færir hún okkur völd til að geta sjálf krafist þjóðaratkvæðagreiðslu um flest lög sem Alþingi mun samþykkja í framtíðinni. Sjálfur hefði ég kosið að engin mál væru þar undanskilin. Krafa um þjóðaratkvæðagreiðslu um mál eins og Icesave þarf áfram að fara í gegnum forseta.

http://www.dv.is/blogg

Þórður Björn Sigurðsson

Réttlæti eða refsingar

DÓMSMÁL

Páll Rúnar M. Kristjánsson
lögmaður

Hugtakið mannréttindi merkir að allir menn njóti ákveðinna grunnréttinda sem ekki verða af þeim tekin. Af því leiðir að aðstæður, atvik og aðgerðir þessara einstaklinga hafa almennt ekki áhrif á þessi ákveðnu réttindi. Réttindin eru fortakslaus og bundin sérhverju mannsbarni órjúfanlegum böndum. Meðal þessara réttinda eru skoðana- og tjáningarfrelsi, trú- og fundafrelsi sem og réttur sakaðra manna til réttlátrar málsmeðferðar. Mannréttindi þessi vernda ekki bara persónur og skoðanir sem eru vinsælar og óumdeildar. Þvert á móti verður andlag og gildi mannréttinda hvað raunhæfast þegar um er að ræða umdeildar og óvinsælar skoðanir eða manneskjur og málefni sem eru á skjön við ríkjandi öfl í samfélaginu. Í slíkum tilfellum er mikilvægt að til staðar séu grundvallarreglur sem ekki eru virtar að vettugi eða hnikað til, vegna utanaðkomandi þrýstings, þegar á þær reynir.

Það vekur athygli að á undanförnum árum hafa verið rekin mörg sakamál í okkar smáa samfélagi þar sem sakaðir menn telja sig ekki hafa notið þeirra mannréttinda sem lög, stjórnarskrá og alþjóðasáttmálar eiga að tryggja þeim. Er þar sérstaklega átt við rétt þeirra til réttlátrar málsmeðferðar. Í dæmaskyni má nefna Guðmundar- og Geirfinnsmálið, Hafskipsmálið, Vegasmálið, Baugsmálin, mál níumenninganna, mál Baldurs Guðlaugssonar og málarekstur gegn Geir H. Haarde fyrir Landsdómi.

Réttlát málsmeðferð

Nú síðast hafa þessi sömu sjónarmið skotið upp kollinum í tengslum við nokkur áberandi sakamál sem rekin eru af embætti sérstaks saksóknara. Málin tengjast flest starfsemi hinna föllnu banka og viðskiptum umsvifamikilla aðila á árunum í kringum hrun. Nokkur umræða hefur spunnist um starfsaðferðir embættisins og sýnist sitt hverjum. Sumir telja of mikinn ákafa einkenna starfið og benda á að of margir sæti rannsókn embættisins, auk þess sem refsikröfur og ákærumarkmið þess standist enga skoðun. Á móti telja aðrir að nauðsynlegt sé að refsa öllum þeim sem kunna að bera ábyrgð á því tjóni sem hrunið olli íslensku þjóðinni. Fyrra sjónarmiðinu fylgir iðulega sú krafa að sérstakur saksóknari dragi úr ákafa sínum en því síðara að haldið verði áfram á sömu braut. Engin afstaða er tekin til þess hér hvort þessara sjónarmiða hefur meira gildi. Efni þessa erindis er einungis að undirstrika mikilvægi réttlátrar málsmeðferðar á viðsjárverðum tímum þegar til verður samfélagsleg krafa um ákveðnar niðurstöður í sakamálum.

Ein ástæða þess að samfélög telja rétt að refsa mönnum er að ná fram, í einhverju formi, því sem kallast getur réttlæti. Maður sem brotið hefur gegn öðrum með því að virða ekki reglur samfélagsins hefur í raun brotið gegn samfélaginu í heild. Samfélagið refsar því afbrotamanninum í tilraun til að ná fram einhvers konar réttmætu uppgjöri. Um leið felst í því sú von að afbrotamaðurinn og aðrir bæti hegðun sína og láti af ólögmætri háttsemi. Endanlegt markmið refsinga er þannig að lágmarka ólöglega hegðun í samfélaginu og skapa í því sátt. Til þess að refsingar geti náð þessum markmiðum er grundvallaratriði að samfélagið sjálft brjóti ekki sínar eigin reglur og hafi hreinan skjöld gagnvart sakborningum. Refsing sem knúin er fram með ólögmætum hætti, þar sem samfélagið beitir sakborning ranglæti, getur ekki náð framangreindum tilgangi sínum.

Af þessu leiðir að það á að vera kappsmál fyrir réttarríkið að sjá til þess að sakborningar og grunaðir menn fái réttláta málsmeðferð. Ef sá réttur er tryggður standa meiri líkur til þess að dómsniðurstöður verði hafnar yfir allan vafa og marki þau endalok sem sakborningar, brotaþolar og samfélagið þarfnast. Réttlát málsmeðferð felur þannig í sér fyrirheit um að kveðnir verði upp réttlátir og sanngjarnir dómar. Þá á hún að standa í vegi fyrir því að saklausir menn verði ranglega sakfelldir.

Mikilvægt er að hafa í huga að sakfelling einstaklinga sem ekki njóta réttlátrar málsmeðferðar er

➜ Maður sem brotið hefur gegn öðrum með því að virða ekki reglur samfélagsins hefur í raun brotið gegn samfélaginu í heild.

fyrst og síðast dómur yfir samfélagi okkar sem réttarríki en ekki yfir þeim einstaklingum sem sakfelldir eru. Refsidómar sem felldir eru á þessum grunni verða í tímans rás aðeins smánarblettur á sögu samfélagsins en ekki betrun eða frelsun þess dæmda. Þá marka slíkir dómar hvorki uppgjör né endalok fyrir þá sem hlut eiga að máli. Reiði okkar og refsiþörf, sama hversu réttmæt hún er, má því aldrei ná að víkja til hliðar þeim grundvallarsjónarmiðum sem samfélagið byggir á. Mannréttindabrot verður hvorki minna né ómerkilegra þegar þolandi þess er lítilmagni eða ómerkingur, keisari eða þræll. Manneskjuna, hver sem hún er, má aldrei svipta grundvallarréttindum til að sefa refsiþörf almennings eða þjóna pólitískum markmiðum. Sé það gert er réttarríkinu fórnað fyrir lítið.

Menntastefna byggð á úreltum hugmyndum

MENNTUN

Aðalheiður Steingrímsdóttir
formaður Félags framhaldsskólakennara

Starfshópur forsætisráðuneytis sendi frá sér skýrslu nýlega um samþættingu mennta- og atvinnustefnu. Skúli Helgason, þingmaður Samfylkingar, leiddi starfið með fulltrúum ráðuneyta, háskóla, atvinnulífs og ASÍ. Farið er yfir meginmarkmið almennrar menntastefnu hér á landi einkum frá framhaldsskólalögum 2008. Hópurinn telur að fyrirheit og framkvæmd þeirrar menntastefnu, að allir stundi nám við hæfi, hafi ekki gengið vel og bendir á lægra menntunarstig á íslenskum vinnumarkaði miðað við önnur lönd, mikið atvinnuleysi hjá ungu fólki með lágmarksmenntun, meira brotthvarf úr framhaldsskólum en annars staðar og skort á fólki með verk- og tæknimenntun. Til að hækka menntunarstigið þurfi menntakerfið að verða skilvirkara og eru tillögur hópsins í meginatriðum tvíþættar. Í fyrsta lagi að spara í menntakerfinu með styttingu námstíma í grunn- og framhaldsskólum og nota sparnaðinn til að bæta starfsaðstæður, þjónustu, tækjakost og námsgögn. Í öðru lagi að aðlaga menntakerfið og ákvarðanir um námsframboð að þörfum atvinnulífsins. Hafa ber áhyggjur af þessu misvægi sem hópurinn bendir á en margt er aðfinnsluvert í greiningu hans, niðurstöðum og tillögugerð.

Órökstuddar fullyrðingar

Víða er að finna órökstuddar fullyrðingar og gögn vantar. Dæmi er umfjöllun um brotthvarf úr framhaldsskólum. Ástæður brotthvarfs eru flóknari en svo að framhaldsskólum sé einum um að kenna. Bent skal á mikla atvinnuþátttöku nemenda sem bitnar oft á náminu og sértækir námserfiðleikar hamla þeim sem eru í mestri brotthvarfshættu. Skólarnir hafa ekki úrræði gegn mörgu því sem brottfallinu veldur. Lengi hafa námshópar í framhaldsskólum farið stækkandi sem þýðir minna svigrúm kennara til að nota fjölbreytta kennsluhætti og minni einstaklingsbundin samskipti þeirra við nemendur. Þetta bitnar á öllum nemendum, en mest þeim sem þurfa sérstaka leiðsögn. Til að minnka brotthvarf úr framhaldsskólanámi þarf að rjúfa vítahring slæmra starfsskilyrða nemenda og starfsfólks skólanna.

Annað dæmi um órökstudda fullyrðingu er að stytting námstíma í grunnskólum og framhaldsskólum minnki brotthvarf úr námi og hækki menntunarstigið. Einu rökin sem tilfærð eru fyrir styttingu námstíma er að hann sé almennt lengri hér en í öðrum ríkjum OECD og að hjá þeim teljist nemendur hafa fengið nægan undirbúning fyrir háskólanám 18 eða 19 ára gamlir! Tafla á síðu 8 er marklaus því hún sýnir bara dæmigerðan aldur við upphaf háskólanáms í OECD en ekki stundafjölda í námi íslenskra grunn- og framhaldsskólanemenda samanlagðan og í öðrum löndum, frá byrjun skólagöngu til upphafs háskólanáms. Stytting námstíma ein og sér er hvorki menntastefna né forgangsmál hérlendis og órannsakað er hvort styttingu fylgi minna brotthvarf frá námi eða hærra menntunarstig.

Hörð átök urðu 2003-2008 um stefnu þáverandi menntamálaráðherra Sjálfstæðisflokks að skerða nám í framhaldsskólum með styttum námstíma. Var sú stefna vegin og léttvæg fundin með góðum rökum. Stytting námstíma er ófrjó menntaumræða. Hún fellur illa að íslenskri menntastefnu um að opinbera menntakerfið eigi að vera fyrir alla og að námstími frá byrjun grunnskóla til stúdentsprófs geti verið breytilegur. Aðrir brýnni hlutir eru framar í forgangsröðinni og skipta samfélagið meira máli. Ekki sést að hópurinn hugsi sér að það að mennta fleiri nemendur á skemmri tíma til stúdentsprófs gildi líka um verk-og tækninámið.

Ekki er vikið að fjárframlögum til skólastarfs í opinbera menntakerfinu og alvarlegum áhrifum niðurskurðar. Framhaldsskólinn hefur búið við samfelldan niðurskurð frá 2006 og sveitarfélögin berjast í bökkum við rekstur grunnskóla. Í fjárlagafrumvarpi ársins 2013 sést að uppsafnaðar aðhaldsaðgerðir í framhaldsskólakerfinu 2009-2013 nemi fjórum milljörðum. Ráðuneytið áætlaði útgjaldaaukningu 2008 á bilinu 1,3-1,7 milljarða vegna innleiðingar framhaldsskólalaga. Þeir fjármunir hurfu í efnahagshruninu. Engu fé á að verja til grunnskólans til að innleiða nýja menntastefnu. Engin merki eru um að hópurinn hafi átt samræður við skólafólk, samtök kennara né skólastjórnenda sem hafa bestu þekkinguna á skólastarfi og aðstæðum þess.

„McDonalds-væðing“ menntunar

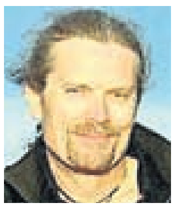
Hagsæld samfélaga ræðst mjög af menntunarstigi þeirra. Rannsóknir á tengslum hagvaxtar og menntunar sýna hins vegar hvorki beint né einfalt samhengi þar eins og oft er fullyrt. Aðferðin til að hámarka hagvöxt felst ekki í því að fínstilla menntakerfið og útgjöld til þess að þörfum atvinnulífsins. Í skýrslunni kemur fram oftrú á þessu samhengi og einkennist sýnin á menntakerfið af því sem nefnt er „McDonalds-væðing“ menntunar, ofuráhersla á hagræðingu og skilvirkni. Litið er á nemendur sem neytendur á markaði sem vilja fá mikið fyrir lítið. Menntun hefur ótvírætt gildi fyrir einstaklinginn sem ekki er metið á mælikvarða hagvaxtar og fjárfestinga.

➜ Ámælisvert er að Samfylkingin sem setur velferðarmál á oddinn byggi menntamálastefnu sína á gömlum og úreltum hugmyndum sem sparkað var út úr umræðunni fyrir löngu.

Formaður starfshópsins sagði í kynningu sinni að stytting námstíma gæti sparað einn til tvo milljarða á ári sem væri hægt að nýta til að styrkja menntakerfið og að vinnan hefði tekið mið af þörfum atvinnulífsins fyrir fleira verk- og tæknimenntað fólk. Í skýrslunni er enginn gaumur gefinn að raunverulegu menntunarhlutverki framhaldsskólans, viðmið um gæði náms eru einskorðuð við fræðsluhlutverkið og sams konar tæknilega nálgunin á ferðinni og í stefnunni sem reynt var að keyra í gegn 2003-2008. Ámælisvert er að Samfylkingin sem setur velferðarmál á oddinn byggi menntamálastefnu sína á gömlum og úreltum hugmyndum sem sparkað var út úr umræðunni fyrir löngu.

Hvað er að náttúruverndarlögunum?

NÁTTÚRA



Logi Már Einarsson
ferðamaður

Nýtt frumvarp til náttúruverndarlaga liggur nú fyrir Alþingi. Frumvarpið er umdeilt og mikil óánægja með marga hluti þar hjá stórum hópi útivistarfólks. Hér á eftir fara nokkur dæmi um hluti sem fólk er óánægt með.

Í 32. grein kemur fram að bannað er að keyra alls staðar nema það sé sérstaklega heimilað í ríkisgagnagrunni um leiðir. Það er sem sagt allt bannað, nema það sem er sérstaklega leyft. Ekki er hefð fyrir þessari leið í íslensku réttarfari auk þess sem ákvæðið er alls ekki gott, hvorki fyrir ferðafólk né náttúruna.

Ferðafólk getur fengið sektir vegna utanvegaaksturs fyrir að aka eftir slóðum sem ekki eru í ríkisgagnagrunninum. Þetta þýðir í raun að það má sekta fyrir að ferðast eftir vegslóðum, þótt engin náttúruspjöll verði af akstrinum. Hefur þú ekið fáfarna vegslóða í berjamó eða í veiðiferðum?

Í refsiákvæði laganna kemur fram að ökutæki megi gera upptæk, „nema ökutækið sé eign manns sem ekkert er við brotið riðinn“. Þessu er beinlínis beint gegn íslensku ferðafólki á eigin ökutækjum, en ekki t.d. að erlendum ferðamönnum sem sumir skemma jafnvel landið vísvitandi.

Í 46. grein segir að tryggja skuli einveru. Hvað þýðir einvera í þessu samhengi? Ef ég fer inn á viðkomandi svæði með vini mínum, eða hópi fólks, er ég þá að njóta einveru? Þetta er huglægt mat sem á varla heima í lögum.

Meingallað

Tjöldunarákvæðið í 22. grein er meingallað. Aðeins má nota tvær tegundir tjalda, „hefðbundið viðlegutjald“ og „göngutjald“. Önnur tjöld, tjaldvagna o.þ.h. má ekki nota nema á skipulögðum tjaldsvæðum. Sé rýnt í þessa grein má jafnvel lesa út úr henni að ekki megi slá upp tjaldvagni á bílastæðinu heima hjá sér til þurrkunar, nema þar sé óræktarland. Reykvíkingar sem ekki hafa óræktarland hjá húsum sínum þurfa þá líklega að leita á tjaldstæðið í Laugardal til þurrkunar á tjaldvagni sínum.

Umhverfisstofnun/-ráðherra hefur heimild til að loka heilu svæðunum, nánast án skýringa og að eigin geðþótta eins og heimild er veitt til í 25. grein. Hér er allt of opinn möguleiki á misbeitingu valds gegn ferðafólki.

Lítið sem ekkert samráð hefur verið haft við stóran hóp útivistarfólks. Það er ótrúlegt að lög sem skipta allt útivistarfólk máli skuli hafa verið unnin án samráðs við útivistarfólkið.

Í 19. grein er boðið upp á þann möguleika að takmarka umferð gangandi fólks um landsvæði. Ég tel að þetta sé í fyrsta sinn sem slíkt gerist í löggjöf á Íslandi og gengur það þvert gegn fornum almannarétti okkar.

Í almannaréttarkaflanum segir að forðast skuli að valda öðrum óþægindum og truflun með hávaða. Hvað þýðir þetta ákvæði? Er til dæmis óásættanlegt að fara með börn til fjalla, eða mega menn kallast á?

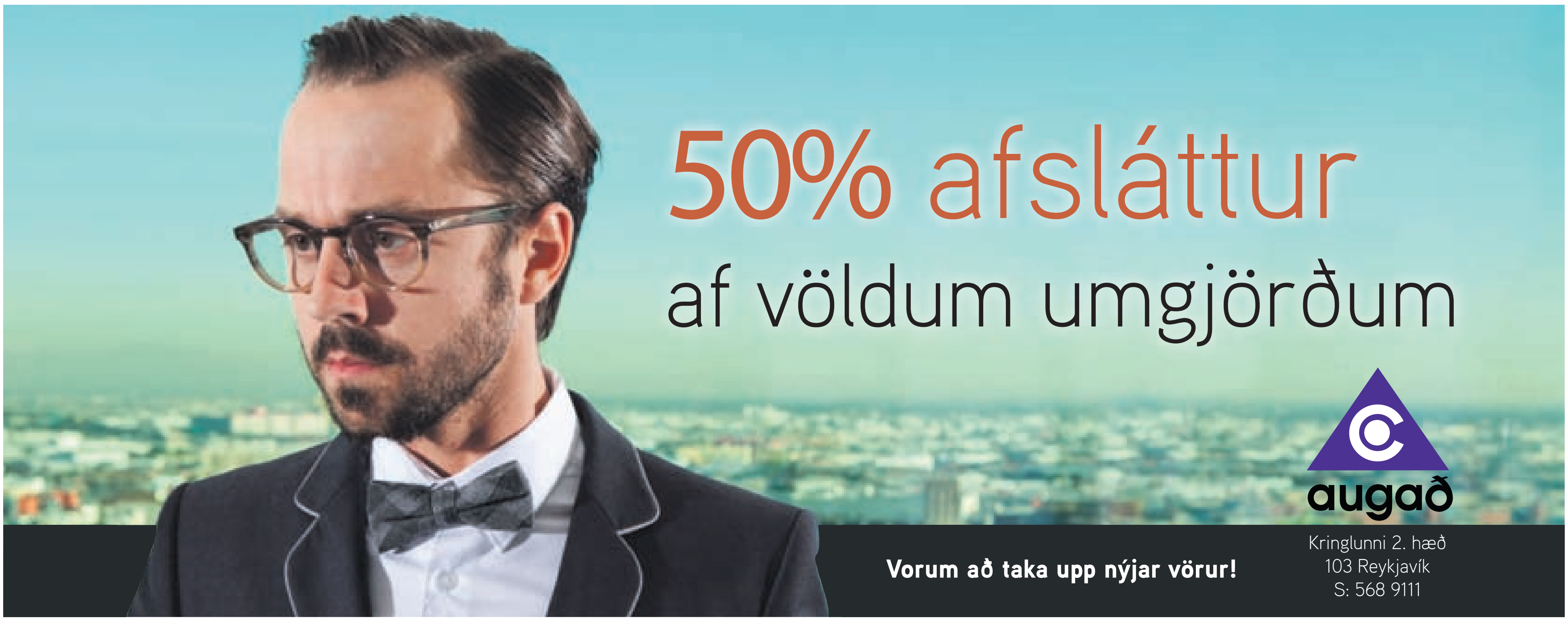
Útivistarfólk er mjög ósátt við að lagaumhverfið í tengslum við ferðalög á landinu er að verða það flókið að næstum þarf að leita lögfræðilegs álits áður en haldið er í fjallaferð.

Lítið samráð

Af ofantalinni upptalningu má ljóst vera að lítið samráð hefur verið haft við samtök útivistarfólks við samningu frumvarpsins og ef við miðum við allar þær athugasemdir sem borist hafa við það er ljóst að ekki hefur verið haft mikið samráð við önnur þau samtök er málið varðar. Mér virðist sem aðilar málsins, þ.e. ráðuneytið annars vegar og hagsmunaaðilar hins vegar, leggi gjörólíkan skilning í hugtakið „samráð“. Í mínum huga felur samráð í sér að allir aðilar máls komi saman við samningu frumvarpsins og semji það í sameiningu, sótt sé og gefið eftir á víxl og allir fari sáttir frá borði að gjörningnum loknum. Einhvern annan skilning virðist ráðuneytið leggja í hugtakið samráð og kristallast það kannski í þeim fjölda athugasemda sem komið hafa fram við frumvarpið.

➜ Útivistarfólk er mjög ósátt við að lagaumhverfið í tengslum við ferðalög á landinu er að verða það flókið að næstum þarf að leita lögfræðilegs álits áður en haldið er í fjallaferð.

Á vefsíðunni ferdafrelsi.is er nú í gangi undirskriftasöfnun til að mótmæla þessu frumvarpi til náttúruverndarlaga. Ég hvet fólk til að kynna sér það sem þar kemur fram og skrifa undir ef það er ósátt við frumvarpið. Ég hvet þingmenn til að hafna frumvarpinu eins og það er, svo hægt sé að vinna að nýju frumvarpi í sátt við þjóðina.



Rýmingarsala

Múrbúðarinnar í Bæjarlind 6

Lækkun á MÚRBÚÐARVERÐI er ávísun á gott verð!

Síðustu 3 dagarnir
Lokum á laugardag

Plastkassar

Verkfæri

Baðkör

Parket
MERBAU

Smávörur

Sturtuhorn

Salerni

Flísar

Handlaugar

WC aukahlutir
og sturtusett

ALLT Á AÐ SELJAST!

Opið 13-18.

Opið laugardaginn 2/2 frá 11-16.

Ath. í Bæjarlind 6 í Kópavogi

Enn meiri verðlækkun!

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN
– Afslátt eða gott verð?

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Minnkandi atvinnuleysi skýrist af landflótta og breyttri tölfræði

ATVINNA

Hannes G. Sigurðsson
aðstoðarframkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins

Mjög margir Íslendingar fluttu brott af landinu á síðasta ári en á móti fluttu margir útlendingar til landsins. Brottfluttir íbúar voru 319 umfram aðflutta árið 2012. Alls fluttu 936 Íslendingar frá landinu umfram heimkomna (0,3% Íslendinga), en á móti fluttu 617 erlendir ríkisborgarar til landsins umfram brottflutta (2,9% af fjölda þeirra).

Þessir 936 brottfluttu Íslendingar bættust við þá 5.480 sem fluttu brott umfram aðflutta árin 2009-2011 þannig að í heild fluttu 6.416 íslenskir ríkisborgarar frá landinu umfram aðflutta árin 2009-2012.

Flutningsjöfnuður Íslendinga hefur yfirleitt verið neikvæður undanfarna áratugi og var árið 2012 vel yfir meðaltali þess tímabils. Á árinu var nettó brottflutningur Íslendinga sjá sjötti mesti síðustu tvo áratugi.

Upplýsingar um menntun að- og brottfluttra liggja ekki fyrir, en líkur standa til þess að frá Íslandi flytjist að mestu leyti sérmenntað vinnuafl og að til landsins komi fólk í miklum mæli án framhalds- eða starfsmenntunar og auðvitað íslenskukunnáttu. Flest bendir því til þess að neikvæður flutningsjöfnuður íslenskrar ríkisborgara og jákvæður flutningsjöfnuður útlendinga lækki menntunarstig íbúa landsins og dragi úr framboði sérhæfðs starfsfólks á vinnumarkaði.

Ótímabær gleði

Tölur Hagstofunnar um búferlaflutninga á fjórða ársfjórðungi síðastliðins árs urðu forsætisráðherra ánægjuefni eins og mátti lesa í grein hennar í Fréttablaðinu 26. janúar: „Í síðustu viku birtist enn einn ánægjulegur vitnisburður þess að við séum farin að sjá til lands. Í fyrsta sinn frá hruni er fjöldi þeirra sem flytjast til landsins mun meiri en þeirra sem flytja frá landinu og í fyrsta sinn frá hruni fluttu fleiri íslenskir ríkisborgarar til landsins en frá því. Má telja það til ánægjulegustu merkja um bata íslenska hagkerfisins…“.

Gleði ráðherrans fólst í því að á fjórða ársfjórðungi síðastliðins árs fluttu 625 fleiri til landsins en frá því, þar af voru 620 erlendir ríkisborgarar. Tölur áranna 2010-2012 sýna að brottflutningur Íslendinga er mestur á öðrum og þriðja ársfjórðungi hvers árs og langminnstur á þeim fjórða. Þannig nam nettó brottflutningur Íslendinga á öðrum og þriðja ársfjórðungi áranna 2011 og 2012 á bilinu 80-90% af brottflutningi áranna í heild og á fjórða ársfjórðungi nam hann einungis 1% af nettóflutningum hvort árið. Skýringin á þessu mynstri má m.a. rekja til þess að íslenskar fjölskyldur tímasetja brottflutning af landinu með tilliti til skólagöngu barnanna og flytja því brott á sumrin. Það eru því rangar ályktanir sem forsætisráðherra dregur að einhver tímamóta viðsnúningur hafi átt sér stað á fjórða ársfjórðungi síðastliðins árs.

Betri mynd af stöðu búferlaflutninganna fæst því með því að skoða árin í heild. Í þeim kemur ekki fram neinn tímamóta viðsnúningur heldur að nettó brottflutningur íslenskra ríkisborgara af landinu var enn mjög mikill á síðasta ári.

Tölfræðin

	fjöldi	% af vinnuafli
Fækkun atvinnulausra 2009-2012	-3.900	-2,3%
Brottflutningur vinnuafls 2010-2012	2.700	1,6%
Fjöldi í vinnumarkaðsúrræðum 2012	1.200	0,7%
Samtals	**0**	**0,0%**

Minnkandi atvinnuleysi?

Árið 2009 var meðalfjöldi atvinnulausra 13.400 (8,0% atvinnuleysi) en 9.500 (6,8% atvinnuleysi) á síðasta ári, samkvæmt Vinnumálastofnun, og fækkaði því um 3.900 á tímabilinu. Brottfluttir umfram aðflutta á aldursbilinu 16-74 ára árin 2010-2012 voru 3.200. Samkvæmt vinnumarkaðskönnun Hagstofunnar er atvinnuþátttaka í þeim aldurhópi 80% og því má ætla að brottflutt vinnuafl hafi numið 2.700 manns árin 2010-2012. Eru þá ekki meðtaldir þeir 4.300 íbúar sem fluttu brott árið 2009 en án þess hefði atvinnuleysi það ár orðið 2% meira en raunin var það ár.

Fjöldi þeirra sem tóku þátt í vinnumarkaðsúrræðum hjá Vinnumálastofnun á síðasta ári var um 1.200, en þeir teljast ekki til atvinnulausra nú en gerðu það árin 2009-2010. Svo vill til að fækkun atvinnulausra er jafn mikil og samtala brottflutts vinnuafls og þátttakenda í vinnumarkaðsúrræðum. Það er nöturleg niðurstaða að helsti árangurinn í atvinnumálum, þ.e. minnkandi atvinnuleysi, felist í brottflutningi Íslendinga og breyttri tölfræði.

➜ Flutningsjöfnuður Íslendinga hefur yfirleitt verið neikvæður undanfarna áratugi og var árið 2012 vel yfir meðaltali þess tímabils. Á árinu var nettó brottflutningur Íslendinga sá sjötti mesti síðustu tvo áratugi.

Hvernig hjúkrun vilt þú?

KJARAMÁL

Ragnheiður Gunnarsdóttir
hjúkrunarfræðingur

Með sameiningu stofnana og niðurskurði í heilbrigðisþjónustu hefur möguleikum hjúkrunarfræðinga á að velja sér vinnustað fækkað mjög. Ekki síst í því ljósi eru uppsagnir tæplega 300 þeirra á LSH mjög alvarlegar og ljóst að mikil óánægja býr þar að baki. Um er að ræða hóp hjúkrunarfræðinga sem hefur að jafnaði fjögurra ára háskólanám að baki. Þar að auki hafa margir í þessum hópi aflað sér sérfræðimenntunar, til dæmis á sviði svæfinga- eða skurðstofuhjúkrunar eða aflað sér meistaragráðu frá háskóla innanlands eða erlendis.

Rök heilbrigðisyfirvalda

Rök fyrir vondri launasetningu hjúkrunarfræðinga í samanburði við aðrar stéttir með jafnlangt háskólanám hafa yfirleitt verið þau að stéttin sé stór og þar af leiðandi erfitt að launa hana vel og að svo sé vaktavinna hluti af starfi hjúkrunarfræðinga og hana beri að líta á sem möguleika til að hækka tekjur. Sjálfir líta hjúkrunarfræðingar flestir þannig á að byrði sé af nætur- og helgarvinnu og kalla þennan „tekjumöguleika“ vaktabyrði. Þar hefur hins vegar orðið sú breyting á að sífellt fleiri sjúklingar fá þjónustu á dag- og göngudeildum og hefur því vinnutími hjúkrunarfræðinga færst meira til dagvinnu en áður var. Hvað varðar stærð stéttarinnar þá eru allir sem koma að uppsögnum hjúkrunarfræðinga á LSH nú sammála um að við þurfum á þessum hjúkrunarfræðingum að halda, við viljum njóta starfskrafta þeirra, gerum kröfu um þekkingu þeirra og reynslu þegar mest á reynir hjá okkur sjálfum.

Pólitísk hræðsla

En hvert stefnir þessi stétt þar sem meðalaldurinn nálgast að vera 50 ár? Það er ljóst að nýliðun í stéttinni er langt frá því að vera nægjanleg, hvort sem miðað er við núverandi verkefni eða þá miklu áskorun sem fjölgun aldraðra og langveikra er fyrir okkur hjúkrunarfræðinga. Að mínu mati þarf að taka pólitíska ákvörðun um framtíð hjúkrunarþjónustu á Íslandi og það fyrr en seinna.

➜ Að mínu mati þarf að taka pólitíska ákvörðun um framtíð hjúkrunarþjónustu á Íslandi og það fyrr en seinna.

Eiga hjúkrunarfræðingar að veita þá þjónustu sem þeir nú veita eða aðrir með minni menntun? Ég treysti mér til að fullyrða að verði það raunin hefði slíkt í för með sér verri árangur heilbrigðiskerfisins. Verri árangur heilbrigðiskerfisins þýðir lengri biðlista, lengri viðbragðstíma, og fleiri mistök sem mátt hefði koma í veg fyrir. Hjúkrun var færð á háskólastig á Íslandi af mikilli framsýni þar sem óteljandi rannsóknir sýna að góð fræðileg þekking er undirstaða árangurs og framfara. Nú stöndum við hins vegar frammi fyrir þeirri spurningu hvort Íslendingar forgangsraði þannig að ungt fólk sjái sér fært eða yfirleitt langi að læra hjúkrunarfræði og stunda hjúkrun á Íslandi. Þangað til stendur erlendur vinnumarkaður okkur opinn því íslenskir hjúkrunarfræðingar eru mjög vel menntuð stétt og eftirsóttir til starfa á Norðurlöndum og í Bandaríkjunum.

TILBOÐSDAGAR Í
CARAT
40% afsláttur af öllum skartgripum
Fimmtudag – mánudags
CARAT • Haukur gullsmiður Smáralind • www.carat.is • sími 577 7740

Um jarmandi rollur í Animal Farm

EVRÓPUMÁL

Ellert B. Schram
ellilífeyrisþegi

Ég hef aldrei farið dult með það, að vera Evrópusinni. Ég er í hópi þeirra sem vilja að Íslendingar ljúki aðildarviðræðum við Evrópusambandið og síðan verði málið lagt fyrir þjóðina í allsherjaratkvæðagreiðslu. Þetta eru mín viðhorf, enda þótt ég hafi auðvitað þann varnagla á, hvort samningar við EBS séu ásættanlegir fyrir land og þjóð, þegar þar að kemur.

Þetta held ég að sé almenn afstaða fylgismanna aðildarviðræðna. Þeir vilja sjá hvað er í pakkanum, áður en þeir gera upp sinn hug. Það er ábyrg og meðvituð afstaða að útiloka ekki aðild að Evrópusambandinu fyrir fram, eins og ástandið er hér á landi um þessar mundir. Þetta hefur lítið eða ekkert með mig sjálfan að gera, úr því sem komið er, hálfáttræðan manninn. Ég er að hugsa um framtíðina, börnin mín og komandi kynslóðir.

Nú hef ég enga ástæðu til að gera lítið úr skoðunum þeirra, sem eru andsnúnir aðildarviðræðum. Ég efast ekki um að þeir hafi þá sannfæringu að aðild að ESB sé röng stefna. En mér með öllu óskiljanlegt hvers vegna þeir haga málflutningi sínum á þann hátt sem gert er. Sá málflutningur gengur því miður út á það, að röksemdir aðildar séu eingöngu innantóm slagorð. Aðferðin sé sú, segja þeir, að „pikka upp línuna, éta þau upp og jarma, hvert eftir öðru, fáránleg, órökstudd slagorð sem helst minna á rollurnar í Animal Farm“.

Hvort sem það er á Evrópuvaktinni, Morgunblaðinu, AMX eða ÍNN, þá er sífellt og stöðugt verið að atyrða það fólk og þau samtök, sem vilja fara samningaleiðina til enda. Fólk er sakað um landráð og undirmál, svik við fullveldið. Eða eitthvað þaðan af verra.

Snjóhengja

Hvers vegna eru til stjórnmálamenn og kjósendur á Íslandi, sem vilja ljúka aðildarviðræðum? Um þessar mundir, eins og gerst hefur í áratugi, hefur íslenska krónan fallið jafnt og þétt og leitt til rýrnunar kaupmáttar hins almenna launþega. Um þessar mundir eins og svo oft áður hefur verðtrygging krónunnar bitnað á skuldugum fjölskyldum sem engu gátu ráðið um bankahrun og fjármálakreppu. Um þessar mundir standa menn ráðþrota gagnvart snjóhengju, sem vofir yfir vegna inneigna erlendra fjárfesta, sem vilja ná peningunum sínum út úr frosnu fjármálakerfi. Um þessar mundir fækkar þeim erlendu aðilum, sem hafa áhuga á að fjárfesta í okkar litla landi, af því óvissan er svo mikil. Um þessar mundir, eins og reyndar allt mitt líf, erum við með gjaldmiðil sem er hvergi í heiminum gjaldgengur.

Þetta er staðan á Íslandi í dag og það eru ómaklegar ásakanir að ein leiðin út úr þessum ógöngum, kannske sú einasta, sé sprottin af auðmýkt gagnvart Evrópu eða þetta sé atlaga að fullveldinu. Á viðreisnarárunum gengu Íslendingar í EFTA, tollabandalag Evrópuríkja. Á síðasta áratug liðinnar aldar gengu Íslendingar í Evrópska efnahagssvæðið. Í framhaldinu ákváðum við að taka upp Schengen-samkomulagið. Allt hefur þetta verið gert án þess að Íslendingar hafi misst forræði á sínum málum. Við höfum kallað þessa samninga yfir okkur og lifað með þeim, án þess að farga fullveldi og sjálfstæði, hvort heldur að mati þjóðar eða þings.

Það er lágkúrulegur málstaður að gera öðrum upp svik og landráð eða annarleg óþjóðleg viðhorf, þótt sitt sýnist hverjum. Við erum öll heiðarlegir Íslendingar, sem vilja að Íslandi vegni vel. Það hefur enginn efni á því að uppnefna samlanda sína, með því að líkja þeim við jarmandi rollur í Animal Farm. Hættum þessu ómerkilega orðaskaki og tölum saman af raunsæi og virðingu.

➜ Hvort sem það er á Evrópuvaktinni, Morgunblaðinu, AMX eða ÍNN, þá er sífellt og stöðugt verið að atyrða það fólk og þau samtök, sem vilja fara samningaleiðina til enda.

ÚTSÖLULOK

í Kringlunni og Smáralind

KARAKTER KONUR
Smáralind

gs skór
Kringlunni | Smáralind

COMPANYS
Kringlunni

galleri sautján
Kringlunni | Smáralind

Deres
Kringlunni

SMASH
Kringlunni | Smáralind

Sparkz
Kringlunni

URBAN
Kringlunni

Opinber stuðningur við vísindi og fræði

VÍSINDI

Davíð Ólafsson
formaður stjórnar RA ses.

Sesselja G. Magnúsdóttir
formaður RA– félags sjálfstætt starfandi fræðimanna.

Hinn 10. janúar sl. stofnaði Katrín Jakobsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, Starfslaunasjóð sjálfstætt starfandi fræðimanna. Sjóðurinn byggir á Launasjóði fræðirithöfunda sem var lagður niður en tekur jafnframt mið af starfslaunasjóðum þeim sem heyra undir stjórn listamannalauna. Jafnhliða nafna- og skipulagsbreytingum hefur sjóðurinn verið efldur talsvert og starfsvið hans víkkað. (http://www.menntamalaraduneyti.is/frettir/Frettatilkynningar/nr/7321). ReykjavíkurAkademían mun samkvæmt reglum sjóðsins tilnefna einn af þremur mönnum í stjórn sjóðsins ásamt fulltrúa Hagþenkis og formanni sem skipaður er af ráðherra án tilnefningar og hefur þannig aðkomu að þróun og mótun hans við þessar breytingar. Jafnframt því að þessum breytingum er fagnað vilja stjórnir RA ítreka þá kröfu að efling og nafnabreyting á Starfslaunasjóði sjálfstætt starfandi fræðimanna verði í engu til að draga úr aðgengi vísinda- og fræðifólks sem starfar utan háskóla og rannsóknarstofnana á þeirra vegum til að sækja um styrki í samkeppnissjóði Rannsóknasjóðs.

Aðrar jákvæðar fréttir af sviði opinberrar fjármögnunar vísinda og fræða eru stóraukið framlag ríkisins til Rannsóknasjóðs í fjárlögum ársins 2013. Þar með hækkar framlag úr ríkissjóði um rúmlega 500 m.kr. frá fjárlögum síðastliðins árs. Það er sérstakt fagnaðarefni að ríkisvaldið skuli leggja ríka áherslu á rannsóknir og vísindastörf í Fjárfestingaáætlun sinni fyrir Ísland (2013–2015) sem hefur það að markmiði að styðja við hagvöxt og fjölbreytni í atvinnulífi í nýrri sókn fram á veginn eftir hrunið. Myndarleg efling sjóðsins er löngu tímabær í ljósi gífurlegrar fjölgunar langskólagengins fólks á Íslandi og eflingar háskólastigsins á síðustu árum. Mikilvægt er að þeir sem sótt hafa sér framhaldsmenntun í ólíkum fræðigreinum innan lands og utan fái tækifæri til að vinna að rannsóknum og vísindastörfum, hvort sem þeir starfa innan háskóla, formlegra rannsóknastofnana, fræðasetra eða á eigin vegum. Viðurkennd og árangursrík leið til þess eru úthlutanir rannsókna- og verkefnastyrkja úr samkeppnissjóðum að undangengnu jafningjamati. Mikilvægt er að halda því til haga að starfslaunasjóðir og rannsóknasjóðir eins og þeir birtast í lögum og reglum eru í öllum grundvallaratriðum ólíkir sjóðir, ekki síst hvað varðar lengd fjármögnunar og upphæð starfslauna. Því leggja stjórnirnar áherslu á að ekki megi blanda hlutverkum þeirra saman.

Rannsóknir og rannsóknanám

ReykjavíkurAkademían hefur á undanförnum árum haft vaxandi áhyggjur af þeirri þróun úthlutana úr opinberum rannsóknasjóðum að aukinn hluti rannsóknafjár renni til doktorsnema við innlenda háskóla fyrir milligöngu fastráðinna starfsmanna þeirra sem eru verkefnisstjórar. Þessi þróun var m.a. staðfest í athugasemdum með breytingu á lögum um opinberan stuðning við vísindarannsóknir sem samþykktar voru á Alþingi fyrir áramót en þar segir: „Vert er að geta þess að úthlutanir úr Rannsóknasjóði fara að mestum hluta til að greiða laun og langstærstur hluti þeirra sem þiggja laun úr verkefnum sem styrkt eru af Rannsóknasjóði eru nemendur í rannsóknartengdu framhaldsnámi.“ (Frumvarp til laga um breytingu á lögum um opinberan stuðning við vísindarannsóknir, nr. 3/2003 sem lagt fyrir Alþingi á 141. löggjafarþingi 2012–2013. Athugasemdir við lagafrumvarp þetta. III. Meginefni frumvarpsins.)

Hins vegar eru umsóknir um rannsóknastyrkina að miklu leyti metnar út frá hæfni, reynslu og aðstöðu verkefnisstjóra (sem oftast er jafnframt leiðbeinandi nemandans) fremur en nemandans sjálfs sem mun sinna rannsókninni. Þetta stangast á við þann tilgang Rannsóknasjóðs að styrkja „skilgreind rannsóknarverkefni einstaklinga, rannsóknarhópa, háskóla, rannsóknastofnana og fyrirtækja“ og veita styrki „á grundvelli faglegs mats á gæðum rannsóknarverkefna, færni þeirra einstaklinga sem stunda rannsóknirnar og aðstöðu þeirra til að sinna verkefninu.“ (Lög um opinberan stuðning við vísindarannsóknir, nr. 3/2003 með breytingum 22. des. 2012, 2. gr. Leturbreyting RA). Þessi skipan skapar þannig mikið misgengi þegar velja skal milli verkefna sem annars vegar eru unnin af sjálfstætt starfandi fræðifólki með doktorspróf og reynslu af vísindarannsóknum og hins vegar af nemum í framhaldsnámi sem njóta atbeina öflugs vísindafólks og allrar þeirra fræðilegu og stofnanalegu umgjörðar sem þeim fylgir.

➔ Þessi skipan skapar þannig mikið misgengi þegar velja skal milli verkefna...

Eitt helsta inntak breytinga sem samþykktar voru á Lögum um opinberan stuðning við vísindarannsóknir í lok liðins árs var sameining Rannsóknasjóðs og Rannsóknarnámssjóðs undir nafni Rannsóknasjóðs. Munurinn á þessum tveimur sjóðum var sá að í Rannsóknarnámssjóð sóttu nemendur um í eigin nafni, en í Rannsóknasjóð eru þeir ráðnir af verkefnistjórum til að vinna ákveðin verkefni sem leiða oft til prófgráðu. Með þessum breytingum er stefnt að því fá betri yfirsýn yfir úthlutanir styrkja til nemenda í rannsóknartengdu framhaldsnámi auk þess að efla faglegt mat umsókna til rannsóknartengds framhaldsnáms. Ekki er annað séð en að þessar breytingar séu til góðs og í orðanna hljóðan til þess fallnar að styrkja faglegt ferli úthlutunar á opinberu rannsóknarfé. Hins vegar varar ReykjavíkurAkademían við að sú þróun verði raungerð og lögfest að Rannsóknasjóður fjármagni fyrst og fremst rannsóknastarf innan háskóla og háskólastofnana sem þegar njóta rannsóknafjár úr öðrum áttum á kostnað sjálfstætt starfandi fræðifólks; einstaklinga og rannsóknahópa.

Einelti á vinnustöðum

SAMFÉLAG

Hildur Jakobína Gísladóttir
félagsmálastjóri Stranda- og Reykhólahrepps

Einelti á vinnustöðum er ofbeldi. Ofbeldi gagnvart einstaklingi sem á einhvern hátt sker sig úr hópnum. Þetta getur verið t.d vegna klæðnaðar, öðruvísi bakgrunns eða vegna öfundar samstarfsmanns í hans garð. Oftast er þetta þó einfaldlega vegna þess að sá sem beitir ofbeldinu kemst upp með það. Fullorðinn einstaklingur sem beitir slíku ofbeldi hefur jafnvel komist upp með það frá því í grunnskóla. Enginn verðskuldar að verða fyrir einelti. Það er því mikilvægt að stjórnendur hlusti á þá starfsmenn sem telja sig verða fyrir einelti og kanni vel hvort málið sé á rökum reist.

Ef marka má niðurstöður könnunar frá árinu 2007 á vegum WBI (Workplace Bullying Institute, USA) eru gerendur eineltis á vinnustöðum í 72% tilvika yfirmenn. Samstarfsmenn eru gerendur í 18% tilvika og í 10% tilvika leggja undirmenn yfirmenn í einelti. Niðurstöður sömu könnunar áætla að 35% bandarísks vinnuafls, u.þ.b. 53,5 milljónir manna, verði fyrir einelti á vinnustað. Einnig kemur fram í könnuninni að 66% þolenda eineltis segja upp vinnunni eða hætta sökum eineltisins.

Ef ekki er hægt að tilkynna einelti með formlegum hætti innan vinnustaðarins má segja að verið sé að koma í veg fyrir að þeir sem telja sig verða fyrir slíku tjái sig um það og beri harm sinn í hljóði, skammist sín jafnvel eða segi upp starfinu án viðhlítandi skýringa. Vegna þessa hefur verið erfitt að rannsaka raunverulegar tölur eineltis á vinnustöðum. Með því að setja upp formlegt ferli fyrir tilkynningar um einelti eykur það líkurnar á því að starfsmenn tjái sig um vandamálið í tæka tíð og þar með auðveldar það stjórnendum að koma í veg fyrir hugsanlegan stórskaða á vinnustaðnum. Vinnustaðir sem bjóða ekki upp á innanhússferli vegna eineltiskvartana gefa þau skilaboð að einelti eigi sér ekki stað innan vinnustaðarins; einelti sé ekki viðurkenndur vandi.

Stjórnunarvandi

Umfjöllun um einelti á vinnustöðum kemur upp með reglulegu millibili í fjölmiðlum. Þá er vandamálið orðið það óviðráðanlegt að það ratar í fjölmiðla. Það er ekki algengt að stjórnendur fyrirtækja horfist í augu við að einelti eigi sér stað inn á vinnustaðnum. Viðhorfið er oftar en ekki að viðkomandi starfsmaður geri of mikið úr hlutunum, sé hluti af vandanum eða þá að um eðlilegan ágreining sé að ræða. Ekki er þá tekið á málum í tæka tíð og vandamálið verður óþarflega umfangsmikið og erfitt viðureignar.

Ef stjórnendur vinnustaða taka ekki markvisst á eineltismálum, yfirgefa þolendur eineltis vinnustaðinn. Þeir eiga sér fáa bandamenn innan vinnustaðarins og líður illa í vinnunni. Þetta eru oft og tíðum vandaðir og hæfir einstaklingar og því getur þetta verið mjög kostnaðarsamt fyrir fyrirtæki. Gerendurnir hins vegar sitja sem fastast og það getur orðið dýrkeypt.

Ef rétt er skv. könnuninni að 72% gerenda séu yfirmenn ber æðsti stjórnandi vinnustaðarins fulla ábyrgð á hverri deild fyrir sig og þarf að fylgjast vel með ástæðum tíðrar starfsmannaveltu í þeim deildum. Þeir sem verða fyrir einelti af hálfu yfirmanns síns eiga sér litla vörn. Þeir eru margir hverjir háðir því að fá meðmæli frá vinnustað sínum sem þeir vita að þeir fá ekki. Fyrir utan þau áhrif sem þetta hefur á andlega líðan og heilsu viðkomandi einstaklings hefur þetta áhrif á atvinnuleit hans og þær stöður sem hann er að sækjast eftir. Það er því mikilvæg samfélagsleg ábyrgð fyrirtækja ef starfsmenn þeirra lenda í einelti að tryggja að á þá sé hlustað, þeir fái aðstoð við að vinna úr ofbeldinu og aðstoð við að fá vinnu að nýju eftir slíkt ofbeldi. Þar liggur veruleg ábyrgð hjá æðsta stjórnanda hvers vinnustaðar fyrir sig.

Áhrif á afkomuna

En af hverju er einelti hunsað á vinnustöðum? Hugsanleg ástæða þess er að það er óþægilegt viðureignar. Það er samt nauðsynlegt að opna á umræðuna, taka á þessum málum og láta gerendur bera ábyrgð á sinni hegðun í stað þess að láta þolendurna líða enn meira fyrir ofbeldi í sinn garð. Það þarf alltaf að hlusta á þá sem telja sig vera fórnarlömb eineltis. Það er einfaldlega ábyrgð stjórnenda að koma í veg fyrir að fólk lendi í slíkum aðstæðum og bíði jafnvel mannorðshnekki án þess að hafa til þess unnið. Það fyrsta sem þarf að gera er að viðurkenna vandann og setja svo á framkvæmdaráætlun og aðgerðaplan. Best er auðvitað að vinnustaðir séu með tilkynningarhnappa á heimasíðu sinni þar sem hægt að er að tilkynna einelti. Með því eru gefin skýr skilaboð til allra starfsmanna að einelti sé ekki liðið á vinnustaðnum.

➔ Tap fyrirtækja vegna slæmrar ímyndar er mælanlegt og því er þetta verulega umhugsunarvert fyrir metnaðarfulla stjórnendur.

Þegar upp er staðið hefur einelti á vinnustað, og hvað þá ítrekað einelti á sama vinnustað, veruleg áhrif á afkomu fyrirtækja, ímynd þeirra og líðan starfsfólks. Erfitt getur verið að breyta ímynd fyrirtækja þegar neikvæð ímynd er orðin föst í sessi. Fært starfsfólk hefur ekki áhuga á að vinna fyrir slík fyrirtæki og stofnanir og sækir ekki um auglýstar stöður. Velgengni fyrirtækja veltur á ímynd þeirra og hægt er að fullyrða að slæm ímynd hefur ekkert samkeppnisforskot á erfiðum markaði. Tap fyrirtækja vegna slæmrar ímyndar er mælanlegt og því er þetta verulega umhugsunarvert fyrir metnaðarfulla stjórnendur.

VERKFÆRI SEM HÆGT ER AÐ TREYSTA !

TOPTUL
THE MARK OF PROFESSIONAL TOOLS

TILBOÐ

IBTGCAI2802
TOPPLYKLASETT 28 STK.
1/2" 8 - 32 mm
Framlenging með LED ljósi
Sterk plasttaska

9.900 m/vsk
Fullt verð 15.500

IBTGCAI094R
TOPPLYKLA, OG BITASETT 94 STK.
1/4" 4 - 14 mm
1/2" 10 - 32 mm
Bitar og fl.
Sterk plasttaska

16.900 m/vsk
Fullt verð 25.230

TILBOÐ

IBTGCAI130B
TOPP, BITA OG FASTLYKLASETT 130 STK.
1/4" - 3/8" - 1/2"
Toppar 4 - 32 mm | 5/32" - 1 1/4"
Lyklar 8 - 22 mm
E toppar, sexkantbitar og fl.
Sterk plasttaska

TILBOÐ

24.900 m/vsk
Fullt verð 37.900

IBTGCAI9601
VERKFÆRASETT 96 STK.
1/4" - 1/2" 4 - 32 mm
Toppar, lyklar, skrúfjárn, töng og fl.
Sterk plasttaska

22.900 m/vsk
Fullt verð 37.200

SKRÖLL TOPPAR LOFTLYKLAR SKÁPAR ÁTAKSSKÖFT
SKIPTILYKLAR TANGIR HERSLUMÆLAR MÁLBÖND SÍUTANGIR
GORMAÞVINGUR SKRÚFJÁRN DÚKAHNÍFAR FASTIR LYKLAR

IBTDJAC0106
SKRÚFSTYKKI MEÐ SNÚNING 180°
Breidd 6"
Opnun 6"

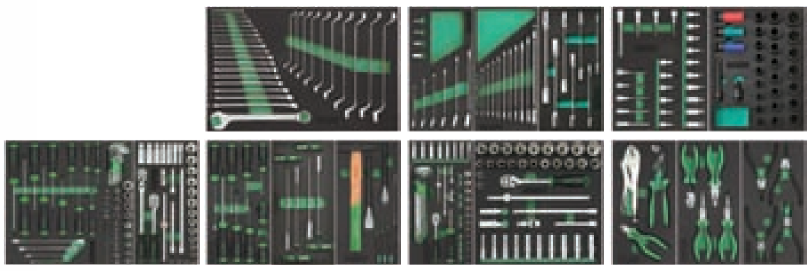
16.900 m/vsk
Fullt verð 29.299

TILBOÐ

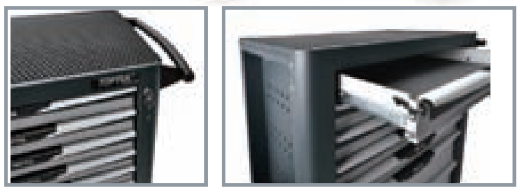
IBTJGAI4001
SNITTSETT 40 STK.
Tappar og bakka
Snitttappar M3 - M12
Snittbakkar M3 - M12
Gengjuteljari, snitttappasveif
og snittbakkasveif

9.900 m/vsk
Frábært verð

322 STK - VERKFÆRAVAGN Á HJÓLUM
8 Skúffur



239.900 m/vsk
Okkar besta verð



www.sindri.is / sími 575 0000

SINDRI

Viðarhöfða 6 - Reykjavík   Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

MERKISATBURÐIR

1709 Fyrirmynd Daníels Defoe að Robinson Krúsó, breska sjómanninum Alexander Selkirk, er bjargað eftir fjögurra ára dvöl á eyðieyju.

1950 Harry Truman Bandaríkjaforseti greinir frá því að hann hafi farið fram á þróun vetnissprengjunnar.

1951 Tuttugu manns farast með flugvélinni Glitfaxa út af Vatnsleysuströnd á leið frá Vestmannaeyjum til Reykjavíkur.

1977 Mjólkursamsalan hættir rekstri allra mjólkurbúða utan einnar.

1980 Ferðamönnum leyft að kaupa tollfrjálsan bjór við komuna til landsins.

1982 Stofnfundur Samtaka um kvennaframboð í Reykjavík.

1992 Þjóðviljinn kemur út í síðasta sinn.

Sýning um leiklist

Sýning um vestfirska leiklist verður haldin á Ísafirði.

Sýning verður opnuð í Gamla sjúkrahúsinu – Safnahúsi Ísafjarðar á laugardaginn kl. 14 um vestfirska leiklist. Á sýningunni er farið yfir sögu leikstarfs á Ísafirði og öðrum helstu byggðarlögum Vestfjarða í máli og myndum. Að sýningunni stendur Leikminjasafn Íslands í samvinnu við Kómedíuleikhúsið, Gamla sjúkrahúsið – Safnahúsið Ísafirði og Listasafn Ísafjarðar. Sýningin nýtur framlags frá Safnasjóði.

Leiklistin hefur frá upphafi þéttbýlis á Vestfjörðum verið merkur þáttur í menningar- og skemmtanalífi íbúanna. Á Ísafirði hefur verið sterk leikhefð um langan aldur og má rekja hana allt aftur til miðrar nítjándu aldar.

Á AFMÆLISTÓNLEIKUM Hilmar Örn Hilmarsson ásamt hópi nemenda úr Tónlistarskóla Álftaness á afmælistónleikunum í nóvember.

Heiður að spila á Myrkum músíkdögum

Tónlistarskóli Álftaness spilar á Myrkum músíkdögum í Hörpu á föstudaginn.

Tónlistarskóli Álftaness heldur tónleikana „Álftanes er utan úr geimnum“ í Kaldalóni í Hörpu klukkan 17 á föstudag. Tónleikarnir eru hluti af hátíðinni Myrkir músíkdagar og er þetta í fyrsta sinn sem tónleikar frá tónlistarskóla eru teknir inn í hátíðina.

„Að við skulum fá inni á Myrkum músíkdögum er þvílíkur heiður,“ segir Sveinbjörg Vilhjálmsdóttir, skólastjóri og píanókennari við Tónlistarskóla Álftaness. „Þetta er svolítið einstakt því þetta hefur aldrei gerst áður.“

Frá stofnun hefur Tónlistarskólinn á fimm ára fresti pantað tónverk frá tónskáldi búsettu á Álftanesi og nemendur flutt á afmælistónleikum. Í tilefni af 25 ára afmæli skólans nú í haust voru fjögur tónskáld fengin til að skrifa jafn mörg tónverk fyrir nemendur með mismunandi hljóðfærasamsetningu í huga. Tónskáldin eru Hilmar Örn Hilmarsson, John Speight, Karólína Eiríksdóttir og Tryggvi Baldvinsson.

Í verki sem Hilmar Örn samdi ásamt hópi nemenda er notast við hljóðrás, hljómborð, slagverk og steinahörpu Páls á Húsafelli. „Hann fór með þeim út í náttúruna og þau tóku upp alls konar hljóð. Svo fóru þau í stúdíóið hjá honum og unnu úr þessu,“ segir Sveinbjörg. Öll verkin sem verða flutt á tónleikunum eru frumsamin og voru þau frumflutt á 25 ára afmælistónleikum Tónlistarskólans 3. nóvember síðastliðinn í Víðistaðakirkju.„Það er einsdæmi að eingöngu sé flutt frumsamin tónlist á nemendatónleikum þar sem grunnskólabörn eiga í hlut,“ segir hún.

Þess má geta að til margra ára hefur tónsmíðahátíð verið fastur liður í skólastarfinu en þar gefst nemendum tækifæri til að flytja eigin tónsmíðar sem þau semja undir leiðsögn eða með aðstoð kennara og tónfræðikennara. „Þetta hefur gengið mjög vel,“ segir Sveinbjörg. freyr@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST APOLLO 14 SKOTIÐ Á LOFT

Apollo 14 skotið á loft frá Canaveral-höfða

Þennan dag árið 1971 var geimflauginni Apollo 14 skotið á loft frá Canaveral-höfða í Flórída í Bandaríkjunum. Um borð voru geimfararnir Alan B. Shepard Jr., Edgar D. Mitchell og Stuart A. Roosa. Ferðinni var heitið til tunglsins.

Hinn 5. febrúar, eftir að hafa lent í nokkrum erfiðleikum við tengingar hluta tunglfarsins og íverustöðvar um borð, héldu geimfararnir Shepard og Mitchell út á yfirborð tunglsins, en þetta var þriðja lendingin á tunglinu á vegum Bandaríkjamanna. Þegar Shepard steig á tunglið varð hann fimmti geimfarinn til að ganga þar um. Hann var hins vegar fyrsti Bandaríkjamaðurinn til að halda út í geim árið 1961 um borð í Freedom 7-flauginni, nokkru á eftir rússneska geimfaranum Júrí Gagarín sem var fyrstur.

Shepard og Mitchell héldu til á yfirborði tunglsins í næstum 34 klukkustundir og framkvæmdu einfaldar vísindatilraunir. Þar á meðal var tilraun sem fólst í að slá golfkúlum út í geiminn með golfkylfu Shepards. Þá söfnuðu þeir jarðvegssýnum, alls 43,5 kílóum af grjóti.

9. febrúar lauk geimferðinni þegar farið sneri heilu og höldnu aftur til jarðar. Með ferðinni var aftur tekinn upp þráðurinn í tunglferðum á vegum NASA eftir að við stórslysi lá í för Apollo 13-farsins. Rannsóknir sem átti að framkvæma í þeirri för voru færðar nánast án breytinga yfir á för Apollo 14.

Á LEIÐ TIL TUNGLSINS Alan B. Shepard áður en hann flaug af stað til tunglsins með Apollo 14. NORDICPHOTOS/GETTY

✝

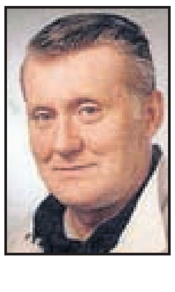
Okkar ástkæra,

HALLDÓRA FRÍÐA ÞÓRÐARDÓTTIR MATZAT

lést að morgni 23. janúar á Flórída í Bandaríkjunum.

Fyrir hönd aðstandenda,
Ragnar Þór Jörgensen.

✝



Elskulegur eiginmaður, bróðir og mágur,

GUNNAR KRISTINSSON
Hásteinsvegi 6, Vestmannaeyjum,

varð bráðkvaddur föstudaginn 11. janúar. Útför hans fór fram í kyrrþey frá Landakirkju laugardaginn 26. janúar. Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug.

Fyrir hönd annarra aðstandenda,
Valgerður Andersen, Helga Kristinsdóttir, Ríkharð Laxdal.

✝

Ástkær dóttir okkar, systir og mágkona,

DR. HEKLA SIGMUNDSDÓTTIR
dósent,
Löngumýri 26, Garðabæ,

sem lést á Landspítala fimmtudaginn 17. janúar, verður jarðsungin frá Digraneskirkju, Kópavogi, föstudaginn 1. febrúar kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarstofnanir.

Margrét Þorvaldsdóttir — **Sigmundur Guðbjarnason**
Snorri Sigmundsson — **Sara Jewett Sigmundsson**
Logi Sigmundsson
Ægir Guðbjarni Sigmundsson — **Anna Linda Bjarnadóttir**

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

KARÓLÍNA FRIÐRIKA HALLGRÍMSDÓTTIR
Laugarvegi 33, Siglufirði,

sem andaðist 23. janúar verður jarðsungin frá Siglufjarðarkirkju laugardaginn 2. febrúar kl. 14.00. Þeim sem vildu minnast hennar er vinsamlega bent á Björgunarsveitina Stráka, reikn. 1102-26-2717 kt. 551079-1209.

Ólöf Þórey Haraldsdóttir — **Ásgeir Sigurðsson**
Helga Haraldsdóttir — **Erlingur Björnsson**
Ragnheiður Haraldsdóttir
Árni Haraldsson — **Ragnheiður Árnadóttir**
Eyþór Haraldsson
Árni Þór Guðmundsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

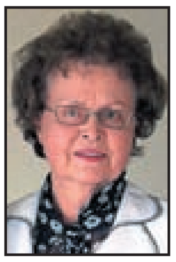
Okkar ástkæra,

SIGRÍÐUR ÓLAFSDÓTTIR
Bræðraborgarstíg 7, Reykjavík,

lést þann 22. janúar. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 1. febrúar kl. 11.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélag Reykjavíkur.

Guðmundur Guðmundsson
Kristján Gylfi Guðmundsson
Eyrún Guðmundsdóttir — **Unnar Bragi Bragason**
Brynhildur Guðmundsdóttir — **Jón Valgeirsson**
Borghildur Guðmundsdóttir — **Kolbeinn Sveinbjörnsson**
Kristrún, Lúkas, Tryggvi, Felix, Emil Bragi, Eva Karen, Guðmundur, Hildur, Sólveig.

✝



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

INGUNN EGILSDÓTTIR

lést á Hrafnistu í Reykjavík föstudaginn 25. janúar 2013. Jarðsungið verður frá Áskirkju þriðjudaginn 5. febrúar 2013 kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Barnaspítala Hringsins.

Sigríður Matthíasdóttir — **Guðmundur Kristinsson**
Helga Matthíasdóttir — **Valmundur Gíslason**
Erna Matthíasdóttir — **Viðir Bergmann Birgisson**
Egill Matthíasson — **Linda Lek Thieojanthuk**
barnabörn og langömmubörn.

4BLS BÆKLINGUR
FEBRÚAR TILBOÐ
STÚTFULLAR VERSLANIR AF NÝJUM TILBOÐUM
0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
Nú fást allar vörur með vaxtalausum raðgreiðslum til allt að 12 mánaða með 3,5% lántökugjald og 340kr greiðslugjald af hverjum gjalddaga.
ENN BETRA VERÐ
Silicon Power
4GB MINNISLYKILL
Örsmár og glæsilegur Silicon Power Touch T01 minnislykill úr höggvörðu stáli
990
8GB 1.490 • 16GB 2.990 • 32GB 4.990
AÐEINS 147gr
500GB FLAKKARI
Fisléttur, örsmár og hraðvirkur Diamond USB3.0 ferðaflakkari á ótrúlegu tilboðsverði!
11.900
1TB AÐEINS 16.900
mali 3D GRAPHICS
POINT OF VIEW
7" Spjaldtölva með 5-punkta 800x480 fjölsnertiskjá 16.900
8" Spjaldtölva með 5-punkta 800x600 fjölsnertiskjá 19.900
10" Spjaldtölva með 5-punkta 1024x600 fjölsnertiskjá 26.900
NÝ KYNSLÓÐ ProTab
Glæsilegar multimedia spjaldtölvur fyrir leiki, tónlist, kvikmyndir, internetið og tölvupóstinn með Google Android 4.1 stýrikerfi
Office 365
NÝTT VAR AÐ LENDA
Microsoft
OFFICE 365
Öll nýjust Microsoft Office forritin fyrir allt heimilið og nú með stuðningi við snertiskjái
15.900*
* Árgjald
FYRIR 5 TÆKI Á HEIMILINU
SMELLTU Á KÖRFUNA
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP
TÖLVUTEK
Borgartún 31 Reykjavík
Undirhlíð 2 Akureyri
31. JANÚAR 2013 - BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR, PRENTVILLUR OG MYNDABRENGL

GIGABYTE

DELUXE TÖLVUTILBOÐ 2

- Thermaltake V3 BlacX Deluxe turn
- AMD A8-5600K Quad Core 3.9GHz Turbo
- GIGABYTE A85XM-HD3 móðurborð
- 8GB DUAL DDR3 1600MHz minni
- 120GB SSD Chronos SATA3 diskur
- 2TB SATA3 7200RPM 64MB diskur
- 2GB Radeon HD7560D DX11 skjákjarni
- Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum

129.900

DELUXE VÉL Í LEIKI OG VINNSLU

iP7250

WiFi PRENTARI FRÁ CANON

- Glæsilegur nýr prentari frá Canon
- 5 stök hylki fyrir hámarksnýtingu
- Prentar báðu megin með Auto Duplex
- ISO hraði 15 bls á mín í svörtu / 10 í lit
- 100% jaðarprentun í allt að A4
- Prentar beint á CD/DVD diska
- AirPrint sem prentar frá Android ofl.

16.900

ÞRÁÐLAUS CANON PRENTARI

SMART TV

FYRIR ÞITT SJÓNVARP

Breyttu þínu sjónvarpi í SmartTV og vafraðu á netinu, kíktu á Facebook eða tölvupóstinn, spilaðu kvikmyndir og tónlist af heimaneti, interneti eða YouTube, þúsundir forrita og leikja.

- Tengist beint í HDMI tengi á sjónvarpi
- Dual Core 1.6GHz ARM A9 Cortex örgjörvi
- Quad-Core Mali 400MP 1080p 3D skjákjarni
- 4GB FLASH og allt að 32GB Micro SD
- 150Mbps þráðlaust WiFi net
- Þráðlaust lyklaborð með innb. músarfleti
- HDMI 1.4, USB2, Micro SD og RF sendir
- Android 4.1 JB stýrikerfi og fjöldi forrita

29.900

SJÓNVARPIÐ LIFNAR VIÐ ;-)

1.5TB

FULL HD MEDIA PLAYER

- Tengist beint í sjónvarp eða græjur
- 1080p HD kvikmynda afspilun H.264
- Spilar alla tónlist í DTS og Dolby HD
- Spilar af USB flökkurum og minnislyklum
- Spilar beint yfir net með innb.netkorti
- HDMI, RCA, USB, LAN, ljósleiðari ofl.
- Fjarstýring til að stjórna öllu fylgir

36.900

2TB 39.900 • 3TB 49.900

ROCK100 HEYRNARTÓL

Einstaklega létt og þægileg heyrnartól frá Point Of View með einstök hljómgæði og djúpann bassa, fáanleg í 3 flottum litum!

4.990

MÖGNUÐ HEYRNARTÓL

WiFi 300 EXTENDER

- WiFi 300 n Easy-n-Extender
- Framlengir gamla þráðlausa netið
- Virkar með öllum ADSL routerum
- 6x meiri drægni með MIMO tækni
- Ótrúlega þægileg uppsetning með WPS
- Styður alla helstu öryggisstaðla

7.990

ALLT AÐ 12X MEIRI HRAÐI

120GB SSD SATA3

OCZ Agility3 120GB SATA3 SSD diskur með allt að 525MB/s leshraða og 500MB/s skrifhraða

19.900

ÚRVAL SSD DISKA FRÁ 9.990

GIGABYTE FORCE K3

Glæsilegt leikjalyklaborð með sérstakri Matt Black áferð ásamt ábrenndu íslensku letri

5.990

Á TILBOÐI Í FEBRÚAR

M6980

EIN BESTA LEIKJAMÚSIN Í DAG!

- Gaming Grade húð fyrir betra grip
- 2000dpi Gaming Grade Pro Laser
- 7080FPS og 1000rps með 20g hröðun
- Inbyggt minni vistar flýtiaðgerðir
- 4D Tilt-wheel mjúkt skrunhjól
- Hágæða gullhúðað USB tengi
- Glæsileg leikjamús frá Gigabyte

GIGABYTE

5.990

Á TILBOÐI Í FEBRÚAR

TÖLV

Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900

ELDPIPAR

Stöðugt fjölgar þeim sem kjósa sterkan mat og nota chili-pipar eða eldpipar í matargerð. Eldpipar er notaður um allan heim en er upprunalega frá S-Ameríku. Eldpipar er ríkur af A-, B- og C-vítamínum og er talinn góður fyrir meltinguna. Sterkur matur passar vel í vetrarkulda.

teg VIVIENNE í D,DD,E,F,FF,G skálum á kr. 10.990,-

NÝKOMINN, GLÆSILEGUR
Misty - fyrir allar konur
Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Þú mætir - við mælum og aðstoðum
www.misty.is
Opið frá 10-18 virka daga.
Laugardaga frá kl. 10-14
Vertu vinur

Eirberg
Rýmingarsala
25–40%
Rýmingarsala á öllum Foscam öryggismyndavélum og völdum Homedics vörum
Opið kl. 9 -18 • laugardaga kl. 11 -16 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • eirberg.is

ÚTSÖLULOK
50–60% AFSLÁTTUR
NÚ 20% VIÐBÓTARAFSLÁTTUR VIÐ KASSA!

Vertu vinur okkar á Facebook
TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777

Jaroon Nuamnui eldar eftir hefðum Sukhothai-héraðsins í Norður-Taílandi, en þar eru heimahagar hennar. MYND/VILHELM

HALDIÐ Í HEFÐIRNAR

NAREE THAI KYNNIR *Mæðgurnar Jaroon og Sukanya Nuamnui opnuðu Naree Thai fyrir ári. Vefsíðan tripadvisor.com mælir með staðnum.*

Jaroon Nuamnui sér um alla matseld á veitingastaðnum Naree Thai ásamt dóttur sinni, Sukanya, en þær mæðgur opnuðu staðinn fyrir ári á Frakkastíg 12. Jaroon opnaði sinn fyrsta veitingastað fyrir tíu árum þegar hún setti á fót Menam á Selfossi. Menam naut strax mikilla vinsælda og er matseðillinn þar byggður á eldamennsku Jaroon þó að hún reki ekki staðinn lengur.

Jaroon eldar allt frá grunni eftir aldagömlum hefðum í heimahéraði sínu, Sukhothai í Norður-Taílandi.

„Við notum alltaf bestu fáanlega hráefnið og eingöngu ferskt grænmeti," segir Jaroon. „Við notum enn fremur ekkert MSG og höldum okkur við holla matreiðslu. Við gerum allt frá grunni og bökum meðal annars sjálfar kökur í eftirrétti. Hjá okkur er einnig hægt að fá alla rétti á matseðlinum sem grænmetisrétti. Margir vilja sterkan karryrétt en borða ekki kjöt og þá er lítið mál að fá kjúklingarétti breytt í tófúrétt," segir Jaroon. „Í hádeginu á virkum dögum er hægt að fá ódýra rétti frá 990 krónum, til að taka með og til að borða á staðnum. Það er líka mjög vinsælt af smærri hópum að panta veislur hjá okkur."

Jaroon segir Naree Thai hafa fengið góðar viðtökur. Þá hafi gestagangurinn aukist eftir að staðurinn fékk meðmæli tripadvisor.com.

„Það hefur haft sitt að segja. Við fáum mjög mikið af erlendum ferðamönnum en Íslendingar eru líka að komast á bragðið."

NAREE THAI

Frakkastíg 12, 101 Reykjavík. Sími 552 9944 Sjá www.nareethai.is. Naree Thai er einnig á Facebook.

Lager hreinsun

að Kletthálsi 13
Sími 660 0023
20-70% afsláttur
Aðeins í dag, föstudag og laugardag

SKIPTIDÝNUR 20-50% afsl.
ÚTLITSGALLAÐAR DÝNUR 20-50% afsl.
STILLANLEG RÚM,TAKMARKAÐ MAGN 25% afsl.
RÚMSTÆÐI 50% afsl. - LAMPAR 50% afsl.
ÚTLITSGALLAÐIR HÆGINDASTÓLAR OG SÓFAR
HEILSUKODDAR - SÝNINGAREINTÖK
NOTUÐ HÚSGÖGN - PÍFUR 70% afsl.
LÖK OG HLÍFÐARDÝNUR 25% afsl.
RÚMTEPPASETT/SÆNGURVERASETT 40-50% afsl.

Valhöll heilsudýna 80 cm með botni og fótum
Nú kr. 54.900.-
Verð áður kr. 69.900.-

Svefnsófi Milano 40% afsl.
Nú kr. 119.940.-
Verð áður kr. 199.900.-

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Komdu og gerðu KAUP ÁRSINS

Svefn & heilsa
Kletthálsi 13 - Sími 660 0023
Opið fimmtudag kl. 12:00 - 18:00
föstudag kl. 12:00 - 18:00
laugardag 12:00 - 16:00
www.svefn.is
Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri

WORLD CLASS
Gott er að fara í heit böð eftir æfingarnar.

28 DAGA HREINSUN SLÆR Í GEGN

WORLD CLASS KYNNIR *Nýtt 28 daga námskeið þar sem hugað er bæði að mataræði og hreyfingu. Aðgangur að baðstofunni fylgir með námskeiðinu.*

Nýjasta námskeiðið okkar í World Class, 28 daga hreinsun með mataræði og hreyfingu, hefur heldur betur slegið í gegn," segir Sigrún Kjartansdóttir, leiðbeinandi á námskeiðinu. Hún segir þátttakendur hreinsa líkamann með hreinum mat, léttri hreyfingu og góðri slökun.

MATARÆÐI ER LYKILLINN

Sigrún segir marga þætti skipta máli þegar heilbrigði er annars vegar en mataræði spilar þar mjög stórt hlutverk. „Mikið er af matvælum á boðstólum í dag sem eru næringarsnauð og gefa okkur ekki þau efni og næringu sem þarf til. Ég byggi námskeiðið mikið á persónulegum samskiptum við hvern og einn þannig að allir geti náð þeim markmiðum sem stefnt er að," segir Sigrún enn fremur.

SLÖKUNARMÁTTUR VATNSINS

Sigrún segist leggja mikla áherslu á að nota heit og köld böð samhliða hreinsuninni og því fylgi aðgangur að Baðstofunni með þar sem hægt er að slaka vel á og fara í heit og köld sjóböð, sjónuddpott og valið milli nokkurra tegunda þurr- og blautgufubaða. Þeir sem eru á námskeiðinu hafa lýst yfir mikilli ánægju með námskeiðið og finna fljótt á sér mikinn mun.

FJÖLBREYTTAR ÆFINGAR

Æfingar eru fimm sinnum í viku, Sigrún hittir hópinn þrisvar sinnum í viku á föstum tímum og byggir tímana á æfingum sem eru við allra hæfi. „Þeir sem eru í góðu formi nota lóð og hærri pall og gera æfingarnar af meiri krafti. Þeir sem eru að byrja að hreyfa sig eða glíma við stoðkerfisvandamál notast við eigin þyngd og gera æfingarnar rólegar. Hina dagana mætir fólk annaðhvort í tækjasalinn og er þá með sérstaka æfingaáætlun frá mér eða sækir opna tíma hjá World Class, enda er gífurlegt úrval í boði við allra hæfi, svo sem spinning, hot jóga eða zumba," segir Sigrún.

Næstu námskeið byrja 4. febrúar og verða haldin bæði í World Class í Laugum og í World Class á Seltjarnarnesi.

LEIÐBEINANDINN
Sigrún Kjartansdóttir stýrir hreinsunarnámskeiðinu.

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**

SKRAUT-GARÐAR

VALENTINO SUMAR 2013
Flíkurnar í sumarlínu Valentino fyrir 2013 eru alsettar útsaumuðu flúri, sem minna um margt á garðhlið og blóm. Garðurinn var enda þemað við hönnun línunnar en einn hönnuða línunnar, Maria Grazia Chiuri, sagði hugmyndina að baki einmitt þá að garðurinn væri hluti af lífi okkar allra og að innblástur væri sóttur til fuglabúra, blóma og garða mismunandi menningarheima. Rauður flúraður kjóll opnaði sýningu Valentino í París í síðustu viku en munstur kjólsins sagði Maria sótt til flúraðra hliðgrinda sem opnast út á ítalska veröld.

TÍSKUVIKA Í STOKKHÓLMI

ÁHUGAVERT
Nú stendur yfir í Stokkhólmi tískuvikan 2013 en þar gefst verslunareigendum tækifæri til að skoða og kaupa haust- og vetrartískuna 2013/2014. Í kringum 800 vörumerki eru í boði á tískuvikunni. Tískusýningar eru fjölbreyttar en einnig eru ýmsar uppákomur tengdar þessari viku víða um borgina. Tískuvikan stendur til 10. febrúar. Flest eru merkin sænsk en undantekningin er finnska merkið Marimekko sem er með litríkan sýningarbás.

Sænska fatamerkið Dagmar hefur náð miklum vinsældum undanfarið hjá frægum konum þar í landi. Dagmar verður með íburðarmikla sýningu á tískuvikunni í Stokkhólmi en margir nýir hönnuðir munu einnig sýna nýjustu framleiðslu sína. Dagmar-vörumerkið, í eigu systranna Sofiu Malm, Karin Soderlind og Kristinu Tjäder hóf framleiðslu árið 2005 og þær fengu gullverðlaun fyrir hönnun sína árið 2011. Þær eru nú komnar í útrás og selja víða um heim, meðal annars í Harrods í London.

SKÓMANÍA

Safn tískuskólans FIT, Fashion Institute of Technology, í New York stendur fyrir sýningunni „Shoe Obsession“ í febrúar. Á sýningunni verður kafað í áráttu kvenna fyrir skóm og sýndir frægustu, furðulegustu og ótrúlegustu skór samtímans.

Um 150 skór verða á sýningunni, meðal annars úr smiðju Manolo Blahnik, Salvatore Ferragamo, Christians Louboutin og Rogers Vivier auk skótaus frá áhrifamiklum tískuhúsum á borð við Balenciaga, Alexander McQueen og Prada. Á sýningunni mun einnig gefa að líta skó úr eigu nokkurra tískudrósa eins og skartgripahönnuðarins Lynn Ban og tískugyðjunnar Daphne Guinness.

Sýningarstjóri er dr. Valerie Steele, sem er höfundur bókarinnar Shoes: A Lexicon of Style. Sýningin verður opnuð 8. febrúar og stendur til 13. apríl.

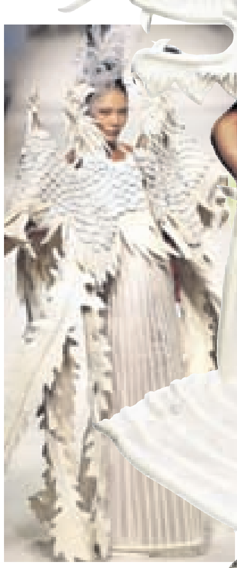
MCQUEEN Þeir vöktu óskipta athygli skórnir eftir Alexander McQueen á tískusýningu í París árið 2010.

KÍNVERSKIR SKÚLPTÚRAR

TÍSKUVIKA Í KÍNA *Líklega eru fáar konur sem gætu hugsað sér að klæðast flíkum XuMing sem hönnuðurinn sýndi á tískuvikunni í Peking í Kína í janúar. Listrænt gildi þeirra er þeim mun meira enda líkjast óvættirnar sem fyrirsæturnar klæðast mun fremur listrænum skúlptúrum en klæðilegum kjólum.*

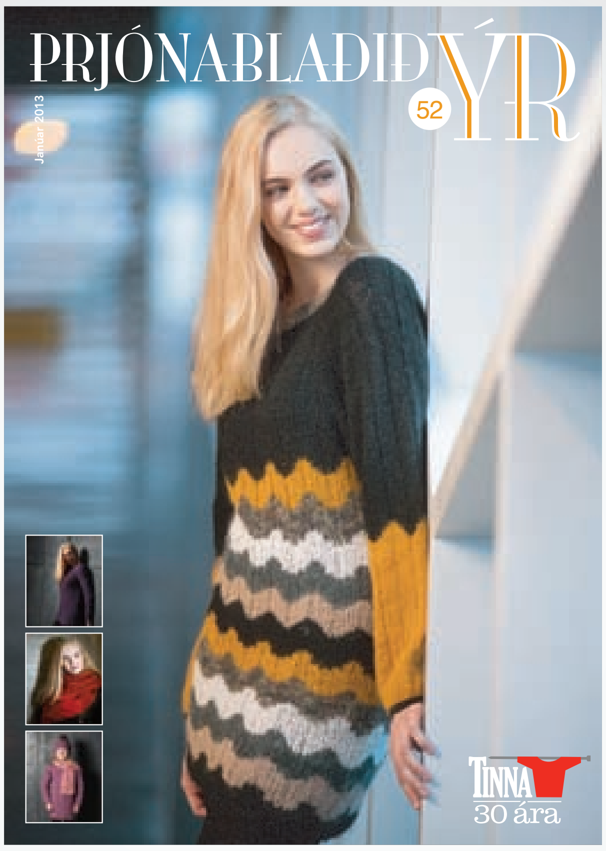
LISTAVERK Sumir kjólarnir voru hrein listaverk.

MEÐ SKRÍMSLI UM HÁLSINN Kínverskir drekar spiluðu stóran þátt í tískusýningu XuMing á tískuvikunni í Peking í janúar.



ÚR ÆVINTÝRI Ævintýralegur blær var yfir mörgum flíkunum.

Framlengjum vinsælasta tilboðið okkar
Refaskott og leðurhanskar 9.900 Ný sending
Leðurhanskar frá 2.990 Ný sending
Smart Boutique
Laugavegur 55, sími 551-1040
Opnunartímar eru
mán-fös 11-18 og lau 10-16
www.smartboutique.is



Glæsilegt nýtt prjónablað
Ýr 52 er komið í verslanir
www.tinna.is
TINNA

VEISLUÞJÓNUSTA

FIMMTUDAGUR 31. JANÚAR 2013

Kynningarblað Veisla í veiðihúsi, heilsuréttir, smáréttir og franskar makkarónur.

Ítölsk bruschetta við allra hæfi

Bruschetta er niðursneitt snittubrauð með ýmsu áleggi. Oft er brauðið grillað en þó ekki alltaf.

Bruschetta er vinsæll forréttur um allan heim en upphaflega er hann frá Ítalíu. Á hlaðborði er fallegt að hafa slíkt brauð með ýmsum áleggstegundum á stórum bakka. Flesir eru auk þess hrifnir af brauði og taka það fram yfir tertur. Bruschetta passar hvort sem er á kaffi- eða matarhlaðborð.

Hér eru nokkrar uppskriftir að bruschettum sem gaman væri að prófa. Fyrst er það klassísk ítölsk brauðsneið með tómötum.

Bruschetta með tómötum

4 msk. ólífuolía
5 hvítlauksrif, pressuð
Tómatar
1 msk. balsamedik
Fersk basillauf
Salt og pipar
1 snittubrauð
Smjör

Hitið olíu á pönnu og steikið hvítlaukinn í um það bil eina mínútu. Takið hvítlaukinn og olíuna af hitanum og setjið í skál. Kælið aðeins.

Setjið niðurskorinn tómat, balsamedik og basil í skál. Bragðbætið með salti og pipar. Hrærið öllu vel saman. Kælið í eina til tvær klukkustundir í ísskáp.

Skerið snittubrauð í fallegar sneiðar. Bræðið smjör á pönnu og steikið brauðið á báðum hliðum. Það má líka raða brauðsneiðunum á bökunarplötu, setja smá ólífuolíu yfir og grilla í ofni á báðum hliðum. Fylgist þó með að það brenni ekki.

Setjið tómatana ofan á grillaða brauðið.

Bruschetta með tómötum, mozzarella og basil

1 dós heilir tómatar, án vökva
1 bolli ferskt basil
4 msk. ólífuolía
6 hvítlauksrif
Salt og nýmalaður pipar
Snittubrauð
Mozzarella-ostur

Hitið ofninn í 200°C. Setjið tómata, basil og tvö hvítlauksrif í matvinnsluvél og hrærið vel. Bragðbætið með salti og pipar.

Raðið snittubrauðsneiðunum á bökunarplötu. Bakið í um það bil þrjár mínútur. Nuddið síðan brauðið með hvítlauksrifi á grilluðu hliðinni. Leggið mozzarella-ostsneið ofan á brauðið. Setjið aftur í ofninn í stutta stund eða þar til osturinn byrjar að bráðna. Takið út og setjið eina matskeið af tómatmaukinu ofan á hverja sneið. Skreytið með fersku basil.

Bruschetta með rækjum og klettasalati

1 snittubrauð
Ólífuolía
Hvítlauksrif
3 msk. ólífuolía
1 skalotlaukur, smátt saxaður
1 hvítlauksrif, smátt saxað
450 g risarækjur, hreinsaðar
6 plómutómatar, smátt skornir
¼ bolli hvítvín
¼ bolli kjúklingasoð
3 msk. tarragon, smátt saxað
1 poki klettasalat
½ bolli mascarpone-ostur

Hitið ofninn í 200 °C. Raðið brauðsneiðunum á ofnplötu og dreifið ólífuolíu yfir. Bakið í ofninum þar til brauðið tekur lit. Nuddið sneiðarnar með hvítlauksrifi.

Þá er hafist handa við að útbúa rækjurnar. Hitið 3 msk. af olíu á pönnu og setjið lauk og hvítlauk út í. Steikið í um það bil tvær mínútur. Kryddið rækjurnar með salti og pipar og setjið síðan út á pönnuna. Steikið þar til rækjurnar verða bleikar eða í 3-4 mínútur. Takið þær síðan af pönnunni og skerið í bita.

Nú er tómötum bætt á pönnuna og bragðbætt með salti og pipar. Látið malla þar til tómatarnir mýkjast í um það bil 4 mínútur. Hækkið hitann og setjið vínið út í og látið sjóða en þá er soðinu bætt saman við. Sjóðið niður. Takið af hitanum og bætið við tarragon, klettasalati, mascarpone og rækjum. Hrærið allt saman og bragðbætið með salti og pipar eftir smekk. Raðið brauðinu á fallegt fat og setjið rækjusósuna á hverja sneið.

Bruschetta hentar vel við hin ýmsu tækifæri, til dæmis sem lystauki, forréttur eða með á kaffi- eða matarhlaðborð.

NÝTT ÁR - NÝTT UPPHAF
FUNDIR - MÓTTÖKUR - VEISLUR

Í Kjós
Í sveitasetrinu við Laxá í Kjós er stór og vandaður veislusalur sem tekur um 80 manns í sæti og með gistingu fyrir allt að 40 manns. Aðeins 25 mín. frá Reykjavík.

Í Borgarfirði
Í sveitasetrinu við Grímsá er glæsilegur salur sem tekur allt að 70 manns í sæti og gisting fyrir allt að 36 manns. Í húsinu er gufubað og heitur pottur svo hægt er að slaka vel á eftir góðan dag. Aðeins 50 mín. frá Reykjvaík.

Nánari upplýsingar í 892-9263 eða julli@hreggnasi.is og 661-0413 eða doddi@hreggnasi.is
www.hreggnasi.is

SS TAKK GEIRI TOMMASI NORÐLENSKA Coca-Cola

FRANSKAR MAKKARÓNUR

Margir veigra sér við að baka franskar makkarónur og álíta það mikið vandaverk. Vissulega er það nokkurt nostur en ekki eins flókið og ætla mætti. Þessi litríku sætindi eru afar skemmtileg á eftirréttarborðið í veislum og því um að gera að spreyta sig.

Uppruni frönsku makkarónunnar er eitthvað á reiki. Larousse Gastronomique, alfræðiorðabókin um matargerðarlist, segir makkarónuna hafa orðið til árið 1791 í klaustri nærri Cormery. Aðrir hafa rakið uppruna kökunnar til ítalskra kökugerðarmanna Katrínar af Medici en þá flutti hún með sér árið 1533 þegar hún giftist Hinriki II, konungi Frakka.

Upp úr 1830 var farið að bera makkarónurnar fram tvær saman með kremi eða sultu á milli. Makkarónurnar eins og við þekkjum þær í dag urðu þó ekki til fyrr en snemma á tuttugustu öld í Ladurée-bakaríinu.

Fjölbreytileiki frönsku makkarónanna er mikill, bragðtegundir óendanlegar og sama má segja um fyllinguna. Hér er hefðbundin uppskrift

3 eggjahvítur (við stofuhita, sumir vilja hafa þær nokkurra daga gamlar)
210 g flórsykur
125 g möndlur, fínt hakkaðar
30 g sykur
Dálítill matarlitur

Möndlur eru settar í matvinnsluvél og malaðar í fínt mjöl. Flórsykri blandað saman við mjölið og þeytt í eina til tvær mínútur, þá er skafið meðfram hliðum og þeytt á ný. Blandan er sigtuð. Eggjahvítur þeyttar, sykri bætt út í í þremur pörtum og áfram þeytt þar til blandan er stíf. Nú má setja matarlit að eigin vali út í. Þurrefnum er nú blandað saman við eggjahvíturnar í þremur skömmtum.

Sprautið kökur á stærð við tíkall á plötu með bökunarpappír, plötunni er slegið í borðið svo kökurnar verði sléttar. Þær látnar standa í 25 til 30 mínútur og bakaðar við 150 gráður í tíu til tólf mínútur.

Rjómakrem
2 dl rjómi
1 msk. flórsykur
½ tsk. vanilludropar
Rjóminn er þeyttur. Síðan er flórsykri og vanilludropum bætt við í lokin.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, 512-5423
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

APÓTEK

Kynningarblað
Vítamín, Lyfjafræðisafnið, nikótínlyf og þjónusta.

FIMMTUDAGUR **31. JANÚAR 2013**

Garðs Apótek er staðsett í miðju borgarinnar, á horni Sogavegs og Réttarholtsvegs. MYND/GVA

Haukur Ingason apótekari með fríðum flokki starfskvenna sinna, en glaðlegt viðmót þeirra og einstök þjónustulipurð er rómuð meðal viðskiptavina Garðs Apóteks.

Fólk kemur víða að í Garðs Apótek

Garðs Apótek er vel þekkt meðal landsmanna fyrir lágt lyfjaverð og úrvals þjónustu. Meðal nýjunga eru stómavörur, þvagleggir og næringardrykkir. Garðs Apótek er í alfaraleið í miðju borgarinnar og rómað fyrir notalegt andrúmsloft og lipra þjónustu í hvívetna.

Viðskiptavinum fjölgar bara og fjölgar. Samt auglýsum við ekki mikið. Það kemur til vegna þess að við höfum alltaf komið mjög vel út úr verðkönnunum á lyfjum, hvort sem um er að ræða lyfseðilsskyld lyf eða lyf sem eru seld án lyfseðils,“ segir Haukur Ingason, apótekari í Garðs Apóteki.

Þá segir hann æ fleiri komast að raun um að hægt sé að gera góð kaup á fleiru en lyfjum í Garðs Apóteki. „Margir koma gagngert til að kaupa fæðubótarefni og vítamín sem fást í úrvali. Einnig hjúkrunarvörur, snyrtivörur og næringardrykki, því verð er almennt lágt í apótekinu.“

Að sögn Hauks kunna viðskiptavinir því einkar vel að Garðs Apótek sé einkarekið. „Eftir bankahrunið er fólk orðið meðvitaðra um við hvern það verslar og virðist hafa fengið nóg af lyfjakeðjum, hvort sem þær heita Lyf og heilsa, Lyfja, Apótekið, Apótekarinn eða Skipholts Apótek,“ upplýsir Haukur.

Í Garðs Apóteki er notalegur kaffikrókur þar sem hægt er að setjast niður með ilmandi kaffi, te eða vatnsglas í boði hússins. Haukur segir marga kunna vel að meta það á meðan þeir bíða eftir lyfjunum.

„Hverfisbúar koma hingað oft og tíðum og stundum er apótekið eins og hverfismiðstöð þar sem íbúarnir hittast og spjalla saman,“ segir Haukur ánægður. „Við erum í leiðinni fyrir íbúa stærstu hverfa borgarinnar og með tilkomu rafrænna lyfseðla finnst mörgum þægilegt að hringja á undan sér, láta taka lyfin til og sækja þau á heimleiðinni upp í Breiðholt, Árbæ eða Grafarvog og nágrannasveitarfélögin Mosfellsbæ, Kópavog, Garðabæ og Hafnarfjörð,“ segir Haukur. Viðskiptavinirnir koma jafnvel frá Suðurnesjum, Hveragerði, Þorlákshöfn, Akranesi og Borgarnesi enda apótekið steinsnar frá Miklubrautinni og því í alfaraleið.

Það sem gerir Garðs Apótek að fyrsta vali viðskiptavina er þó fyrst og fremst fyrirmyndarþjónusta og hlýlegt viðmót starfsfólksins, í kaupauka við lága verðið. „Nýverið jukum við þjónustu í kringum stómavörur og þvagleggi og nú geta þeir sem nota slíkar vörur snúið sér til okkar og fengið þær afhentar í apótekinu eða sendar heim til sín, hvert á land sem er,“ segir Haukur.

Garðs Apótek er á horni Sogavegar og Réttarholtsvegar, við brúna yfir Miklubraut. Síminn er 568-0990. Opið er virka daga frá klukkan 9 til 18 en lokað um helgar. Sjá nánar á vefsíðunni www.gardsapotek.is.

Einkarekið apótek

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta

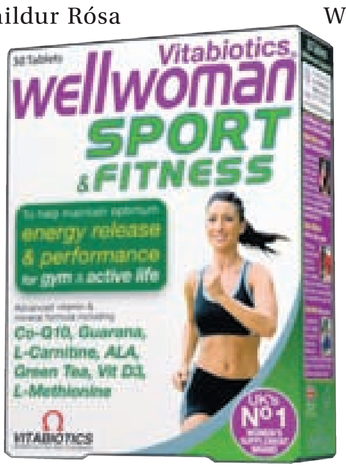
GARÐS APÓTEK
- rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg Opið kl. 9-18 • Sími 5680990 • www.gardsapotek

Landsliðskonur mæla með sérhönnuðum vítamínum

Handboltakonurnar Þorgerður Anna Atladóttir og Ragnhildur Rósa Guðmundsdóttir mæla með Wellwoman Sport-vítamíni fyrir allar konur sem stunda hreyfingu. Ekki síst þær sem stunda miklar æfingar og vilja skara fram úr. Þær finna mikinn mun á sér eftir að þær fóru að taka inn vítamínin og segjast orkuríkari og hressari.

Ég hef fundið rosalega mikinn mun á því hvað ég er mikið hressari þegar ég vakna á morgnana. Auk þess finn ég að ónæmiskerfið er mun sterkara enda hef ég ekkert orðið veik í vetur, ekki einu sinni fengið kvefpest,“ segir Ragnhildur Rósa Guðmundsdóttir, sem spilar handbolta með meistaradeild Vals ásamt því að vera í íslenska kvennalandsliðinu. Hún hefur í nokkra mánuði tekið inn Wellwoman Sport. Liðsfélagi hennar, Þorgerður Anna Atladóttir tekur í sama streng. „Ég finn mikinn mun á mér um eftirmiðdaginn, eftir vinnu var ég oft mjög þreytt og langaði helst að leggja mig en nú finnst mér ég ekki þurfa þess,“ segir hún og bætir við að henni finnist hún líka mun ferskari á æfingu. „Ég er mikið meira til í að fara á æfinguna og er á fullu allan tímann.“



Wellwoman Sport and fitness er sérhannað vítamín fyrir konur og er hluti af VITABIOTICS-vítamínlínunni frá Icepharma sem inniheldur vítamín og bætiefni sérsniðin fyrir mismunandi þarfir einstaklinga á öllum aldri. Wellwoman Sport var þróað sérstaklega fyrir konur sem stunda miklar æfingar og vilja skara fram úr á sviði íþrótta og líkamsræktar en mætir einnig þörfum hinnar nútímalegu konu sem stundar vinnu og almenna hreyfingu.

Ragnhildur segist fljótlega hafa fundið mun á sér eftir að hún hóf að taka Wellwoman Sport. „Ég fann mun á mér eftir viku eða tvær. Þá varð ég mikið hressari og hafði miklu meiri orku yfir daginn. Þegar maður er að vinna allan daginn og fer svo beint á æfingu munar það miklu,“ segir hún en Ragnhildur og Þorgerður fara á æfingu fjórum sinnum í viku og spila iðulega leik á laugardegi. Þær þurfa því á orkunni að halda.

Flestir íþróttamenn sem stunda stífar æfingar taka inn aukalega fæðubótarefni af einhverju tagi. Þær Ragnhildur og Þorgerður segjast ekki þurfa neitt meira en Wellwoman Sport ef frá er talið D-vítamín sem allir ættu að taka. „Þá er líka gott að vita að Wellwoman er sykurlaust og saltlaust. Maður veit að gæðin eru í lagi,“ segir Ragnhildur.

Dagskammtur af Wellwoman Sport er ein tafla á dag sem tekin er með aðalmáltíðinni. Þær stöllur taka hana með hádegismatnum sem veitir þeim orku yfir daginn. Taflan inniheldur 25 næringarefni. „Meðal annars guarana og grænt te sem hefur örvandi áhrif og er orkugefandi,“ upplýsir Ragnhildur en meðal annarra efna má nefna Q-10 og L-karnitín auk betakarótíns.

Þó Wellwoman Sport sé sniðið að þörfum íþróttakvenna mæla þær Ragnhildur og Þorgerður með því fyrir allar konur á aldrinum 20 til 50 ára sem stunda einhverja hreyfingu.

Í vítamínlínunni frá Vitabiotics ætti hver og einn að finna vítamín við sitt hæfi en í línunni eru einnig sérhæfð vítamín fyrir börn, unglinga og karla á öllum aldri. Vítamínin frá Vitabiotics fást í apótekum og stórmörkuðum.

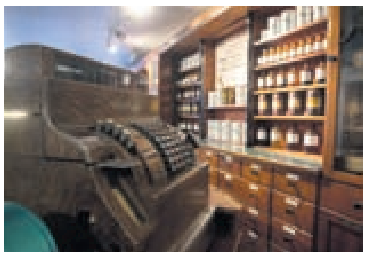
Handboltakonurnar Ragnhildur Rósa Guðmundsdóttir og Þorgerður Anna Atladóttir eru ánægðar með Wellwoman Sport-vítamínin.

Gömlu lyfjabúðirnar fá nýtt líf

Lyfjafræðisafn hefur verið starfrækt við Neströð á Seltjarnarnesi, rétt við Nesstofu, frá því í október 1994. Þar eru margir áhugaverðir munir og innréttingar úr sögu lyfjaverslana á Íslandi.

Meðal þess sem safngestir geta skoðað eru heilsteyptar innréttingar úr Lyfjabúðinni Iðunni sem fyrsti kvenlyfjafræðingur á Íslandi, Jóhanna Magnúsdóttir, opnaði árið 1928. Hún lét sérhanna innréttingarnar á sínum tíma og smíða í Danmörku.

Í safninu eru einnig hlutir úr innréttingum annarra apóteka, svo sem gamla Ingólfsapóteki, Hafnarfjarðarapóteki og apótekinu í Vestmannaeyjum. Öll þessi apótek voru innréttuð á glæsilegan hátt með virðulegum innréttingum. Að auki eru ýmsir hlutir, áhöld og tæki til sýnis sem notuð voru í apótekum og við lyfjaframleiðslu fyrri ára. Lyfjaframleiðslu var hætt í íslenskum apótekum árið 1985 en um sama leyti var ákveðið að setja á stofn lyfjafræðisafn. Í safninu má sjá muni og minjar úr íslenskum apótekum frá upphafi þessarar aldar fram til okkar daga og skoða hvernig lyfjagerð var háttað enn lengra aftur í tímann.



Margir muna eftir þessum gamla búðarkassa.

Fleira var selt í apótekum fortíðarinnar en lyf.

Fallegar innréttingar úr Lyfjabúðinni Iðunni eru uppsettar í Lyfjafræðisafninu. MYNDIR/ANTON

Það voru ekki einungis lyf sem framleidd voru í apótekunum heldur alls kyns efni önnur, meðal annars fyrir gull- og silfursmiði, framkallarar fyrir ljósmyndara, hárlakk, alls kyns krydd og kryddblöndur, matarsódi og lyftiduft, fatalitir og bón svo fátt eitt sé nefnt.

Lyfjafræðisafnið er sjálfseignarstofnun í tengslum við Lyfjafræðingafélag Íslands. Safnið er í gömlu fjósi sem tilheyrði Nesstofu. Stærstan þátt í uppbygginu safnsins eiga Ingibjörg Böðvarsdóttir, Áslaug Hafliðadóttir, Axel Sigurðsson, Kristín Einarsdóttir og Sverrir Magnússon.

Í Nesstofu, sem er skammt frá Lyfjafræðisafninu, var fyrsta apótek á Íslandi en innrétting þess hefur verið endurgerð. Lækningaminjasafn er staðsett í Nesstofu og þar má kynnast sögu fyrsta landlæknisins, Bjarna Pálssonar. Á safnasvæðinu er auk þess urtagarður þar sem ýmsar lækningajurtir eru ræktaðar.

Söfnin eru lokuð yfir vetrarmánuðina en hópar geta pantað tíma til skoðunar.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 **Umsjónarmenn auglýsinga:** Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512-5427 **Ábyrgðarmaður:** Jón Laufdal.

Að auðvelda reykleysi

Það felst mikill heilsufarslegur ávinningur í því að hætta að reykja og hefur fjölda fólks tekist að gera það með hjálp Nicorette, sem framleiðir ýmsar tegundir nikótínlyfja. Nýjasta varan er munnholsúði sem dregur úr reykingaþörfinni á sextíu sekúndum.

Nicorette er frumlyf, þ.e. lyf sem viðkomandi lyfjafyrirtæki hefur uppgötvað og þróað og hefur fjölda rannsókna á bak við sig. Nikótínlyfið Nicorette varð þannig til að sænski sjóherinn fór þess á leit við Háskólann í Lundi að það yrði hannað lyf sem myndi auðvelda sænskum kafbátahermönnum að hætta að reykja á meðan þeir væru neðansjávar. Nicorette kom fyrst á markað árið 1978 en var ekki markaðssett hér á landi fyrr en 1986. Fjöldi rannsókna og áralöng reynsla sýnir að notkun nikótínlyfja eykur líkur á árangursríku reykleysi.

Nýjasta varan frá Nicorette er skjótvirkur munnholsúði

„Flestir sem reykja þrá að losna við tóbaksfíknina hratt. Krafan um reykleysi og sú staðreynd að reykingar eru bannaðar á flestum stöðum hefur breytt reykingavenjum fólks. Hafa þeir sem reykja nú tilhneigingu til að draga reykinn ört og djúpt ofan í sig en það gerir það að verkum að nikótíninntakan og skyndisælan við reykingarnar verður meiri.

Það er afar erfitt að hætta að reykja og mörgum finnst ekkert koma í staðinn fyrir „kikkið“ sem þeir voru vanir að fá úr sígarettunni. Til að mæta þessu hefur Nicorette nú þróað nýtt lyfjaform, Nicorette QuickMist munnholsúða, en „með notkun hans má draga úr reykingalönguninni á 60 sekúndum,“ segir Guðný Traustadóttir, reykleysisráðgjafi og markaðs- og sölufulltrúi hjá Vistor hf. Nicorette QuickMist munnholsúðanum er úðað í munninn við reykþörf, einn til tveir úðar í senn. Úðinn frásogast síðan í gegnum slímhúð munnsins út í blóðrásina og slær þannig hratt á reykþörfina.

Af hverju að nota nikótínlyf?

„Það sem helst kemur í veg fyrir að reykingum er hætt eru fráhvarfseinkenni og reykingaþörf. Því er svo mikilvægt að slá sem mest á það. Nicorette-nikótínlyf draga úr fráhvarfseinkennum og reykingaþörf og styðja þannig við reykstoppið í upphafi ferlisins sem almennt stendur yfir í sex til tólf vikur. Með því að nota nikótínlyf fær líkaminn miklu minna nikótín en úr sígarettunni en samt nóg til að slá á fráhvarfseinkennin og reykingaþörfina. Auk þess losnar líkaminn við þau 4.000 eiturefni sem eru til staðar í sígarettunni,“ upplýsir Guðný og bendir á þrjár leiðir sem hægt er að nýta sér til hætta að reykja með hjálp Nicorette.

- Fastsetja sér dag og hætta þá alveg að reykja. Nota lyfin við reykþörf.
- Draga úr reykingum, þá er önnur hver sígaretta ekki reykt heldur Nicorette notað í staðinn og þannig stig af stigi dregið úr reykingum.
- Samsett meðferð. Þá eru notuð tvö lyfjaform samtímis; Nicorette-forðaplástur er þá notaður í grunninn til að gefa líkamanum stöðugt og jafnt nikótínmagn og síðan er annaðhvort tveggja milligramma Nicorette-lyfjatyggigúmmí eða Nicorette innsogslyf notað með til að tryggja að nikótínþörfinni sé betur fullnægt og til að slá á skyndilega nikótínþörf sem kann að kom upp.

Nikótín losar meðal annars dópamín sem er taugaboðefni í heilanum og veldur þessu svokallaða „kikki“ sem reykingamenn upplifa. Losun á dópamíni veldur vellíðan og slökun og sú tilfinning sem það framkallar á þátt í fíkninni sem tengist tóbaki, rétt eins og fíkn sem tengist alkóhóli og ýmsum lyfjum.

QuickMist er úðað í munninn við reykþörf. Úðinn frásogast úr munnholinu út í blóðrásina og slær þannig hratt á reykþörfina. MYND/GVA

Allir vita að það er skaðlegt að reykja en hér eru nokkrar óhugnanlegar staðreyndir.

- Sjúkdómar af völdum reykinga valda dauða um 360-400 Íslendinga árlega.
- Til samanburðar má nefna að um 20-25 láta lífið í umferðarslysum árlega.
- Á hverjum degi deyr einn Íslendingur af völdum reykinga.
- Yfir 80% allra lungnakrabbameina eru af völdum reykinga.
- Óbeinar reykingar eru hættulegar.
- Það eru fleiri en 4.000 efni í tóbaksreyk.
- Meira en 50 þeirra eru krabbameinsvaldandi – nikótín er hins vegar ekki krabbameinsvaldandi.
- Það er blanda eiturefna í sígarettureyknum sem er höfuðástæða heilsuskaða, ekki nikótínið.
- Sum eiturefnin eru meira að segja geislavirk, eins og pólóníum-210 og blý-210.
- Dæmi um önnur eiturefni í tóbaki eru ammoníak, fenól, blásýra, arsenik, metanól og kadmíum.

En það virkar að hætta. Heilsufarslegur ávinningur er mikill eftir að drepið er í síðustu sígarettunni.

- Eftir 20 mínútur lækkar blóðþrýstingur og púls.
- Eftir 8-48 klukkustundir hefur dregið úr líkum á hjartaáfalli og heilablóðfalli.
- Eftir 1 ár hefur áhætta á hjartasjúkdómum minnkað um helming.
- Eftir 5 ár hefur hættan á hjartaáfalli minnkað um helming.
- Eftir 10 ár hefur dregið úr líkum á lungnakrabbameini um helming.

Nicorette er lausasölulyf og fæst án lyfseðils í næsta apóteki.

VARNAÐARORÐ

Nicorette-nikótínlyf eru fáanleg án lyfseðils og eru notuð til meðferðar á nikótínfíkn og til að draga úr fráhvarfseinkennum þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr þeim. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið hefur verið reykt en hámarksdagskammtar eru lyfjatyggigúmmí 24 stk., innsogslyf 12 hylki, nefúði 80 úðar, forðaplástur 1 stk., tungurótartöflur 40 stk., munnsogstöflur 15 stk. og munnholsúði 64 úðar – nota má allt að fjóra úða á klst. en ekki fleiri en tvo úða við hverja skömmtun. Gæta skal að úða ekki í augu. Munnholsúðinn inniheldur lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða. Ekki má nota Nicorette ef þú ert með ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum þess. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun Nicorette ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lifrarstarfsemi, alvarlegan nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára nema í samráði við lækni. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicorette í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reykt eiga ekki að nota lyfið. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.

Hvað hentar þér?

Mismunandi er hvaða lyfjaform hentar hverjum og einum. Á það að vera einfalt í notkun? Á að fara lítið fyrir því? Á það að vera bragðgott? Á það að líkjast sígarettunni? Þess vegna býður Nicorette mesta úrval nikótínlyfja fyrir mismunandi þarfir reykingafólks. Í dag eru lyfjaformin sjö talsins:

- Lyfjatyggigúmmí – mest notaða lyfjaformið. Mikilvægt að tyggja rétt!
- Forðaplástur – einfaldasta lyfjaformið.
- Munnsogstafla – lítið áberandi, ekki ólík brjóstsykri.
- Tungurótartafla – fyrirferðarminnsta lyfjaformið.
- Innsogslyf – það lyfjaform sem líkist sígarettunni hvað mest.
- Nefúði – skjótvirkt lyfjaform.
- QuickMist-munnholsúðinn – nýjasta lyfjaformið. Virkar á 60 sekúndum.

NOTKUNARLEIÐBEININGAR

Beina skal munnstykkinu á skammtaranum að opnum munninum og halda því eins nálægt munninum og mögulegt er. Þrýsta skal efst á skammtarann, þá úðast einn skammtur inn í munninn. Til að forðast að úðinn fari niður í kok skal ekki anda að sér á meðan úðað er.

- Ekki skal kyngja í nokkrar sekúndur eftir notkun úðans, þannig næst bestur árangur.
- Ekki skal borða eða drekka um leið og munnúðinn er notaður.

STJÓRNA EFNASKIPTUM LÍKAMANS

Vítamín eru lífræn efni sem líkaminn þarfnast í litlum mæli til þess að tryggja líf, heilbrigði, vöxt og fjölgun. Hvert vítamín gegnir sérhæfðu hlutverki en meginhlutverk þeirra er að taka þátt í stjórnun efnaskipta líkamans. Vítamínin fást aðallega úr fæðunni. Ef eitthvert þeirra skortir getur það haft alvarlegar afleiðingar, raskað eðlilegri líkamsstarfsemi, leitt til sjúkdóma og jafnvel dauða. Hægt er að kanna hvort vítamínskortur er til staðar með blóðprufu.

Vítamín skiptast í tvo flokka; fituleysanleg og vatnsleysanleg. Fituleysanleg vítamín eru aðallega í feitum matvælum, eins og dýrafitu, jurtaolíu, mjólkurvörum, lifur og feitum fiski. Ef borðað er umfram þörf af fituleysanlegum vítamínum safnast þau fyrir í líkamanum, einkum í lifur og fituvef, og líkaminn getur nýtt þau síðar. Ef of mikið safnast upp getur það valdið skaða.

Eftirtalin vítamín eru fituleysanleg: A-vítamín, D-vítamín, E-vítamín og K-vítamín.

Vatnsleysanleg vítamín safnast ekki upp í líkamanum og því þarf að neyta þeirra oftar en fituleysanlegra vítamína. Líkaminn losar sig við umframmagn með þvagi. Vatnsleysanleg vítamín er að finna í ávöxtum, grænmeti og korni. Öfugt við fituleysanlegu vítamínin geta þau eyðilagst við hitun eða við það að komast í snertingu við súrefni í andrúmsloftinu.

Eftirtalin vítamín eru vatnsleysanleg: B1-vítamín, B2-vítamín, B3-vítamín, B6-vítamín, B12-vítamín, fólat, C-vítamín, bíótín og pantóþensýra.

Heimild: www.visindavefur.is.

LÆKNINGAMÁTTUR BALDURSBRÁR

Baldursbráin var aðallega notuð við kvensjúkdómum. Hún átti að leiða tíðir kvenna og leysa dáið fóstur frá móður, eftirburð og staðið blóð. Baldursbráin var einnig sögð duga vel við tannpínu. Átti þá að leggja marða baldursbrá á eyrað þeim megin sem tannverkurinn var. Til að lækna höfuðverk var einnig talið heillaráð að binda baldursbrá um höfuðið. Baldursbrárte var talið hjartastyrkjandi, svitadrífandi og ormdrepandi.

Heimild: Vísindavefur Háskóla Íslands.

ASPIRÍN Á SÉR LANGA SÖGU

Plöntuseyði búin til úr pílviðarberki og spiraea-jurtinni hafa frá örófi alda verið þekkt fyrir að lina höfuðverki og sársauka auk þess að lækka hita. Í þessum jurtum er hið virka efni salisýlsýra sem einnig er í hinu þekkta lyfi aspirín. Faðir nútímalæknisfræðinnar, Hippókrates, sem uppi var í kringum 400 fyrir Krist, lét til dæmis eftir sig gögn sem lýstu gerð dufts sem gert var úr berki og laufum pílviðar.

Það var þó ekki fyrr en löngu síðar sem menn fóru að þróa verkjalyfið að einhverju gagni. Árið 1853 varð franskur efnafræðingur, Charles Frederic Gerhardt, fyrstur manna til að útbúa asetýlsalisýlsýru. Sex árum síðar, 1859, náði von Gilm að búa til hreina asetýlsalisýlsýru og árið 1869 endurtóku Schröder, Prinzhorn og Kraut tilraunir bæði Gerhardts og von Gilm.

Árið 1897 framleiddu efnafræðingar hjá Bayer AG breytta útgáfu af efninu sem olli minni magaónotum en hrein salisýlsýra. Hið nýja lyf var nefnt Aspirin af Bayer AG og árið 1899 var farið að selja lyfið um allan heim. Nafnið er dregið af „acetyl" og spirsäure sem er gamalt þýskt nafn yfir salisýlsýru.

Vinsældir aspiríns uxu á fyrri helmingi tuttugustu aldar. Vinsældir lyfsins döluðu eftir að önnur lyf líkt og parasetamól og íbúprófen komu á markað. Eftir að gerðar voru rannsóknir sem sýndu fram á kosti aspiríns sem blóðþynningarmeðals tók sala lyfsins mikinn kipp..

Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

Reykjavíkur Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð. Apótekið er í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

Frí heimsendingarþjónusta til eldri borgara og öryrkja.

AFGREIÐSLUTÍMI
9–18:30 virka daga
10–16:00 laugardaga

Reykjavíkur Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is | reyap@reyap.is

Sparið vinnu og fyrirhöfn

Veisluþjónusta Nings býður upp á úrval framandi og hefðbundinna veislurétta fyrir allar tegundir af veislum. Við elskum brúðkaup, fögnum afmælum, þökkum guði fyrir fermingarveislurnar og...

við erum rosalega spennt fyrir pinnaveislum

Veisluþjónusta í sveitasælu

Veiðifélagið Hreggnasi býður upp á fjölbreytta veisluþjónustu í veiðihúsum sínum við Grímsá í Borgarfirði og við Laxá í Kjós. Þangað sækja hópar og fyrirtæki sem vilja njóta úrvalsveitinga í fallegu og kyrrlátu umhverfi.

Yfir veiðitímabilið snýst reksturinn um að þjónusta veiðimenn en yfir vetrartímann, hluta sumarsins og á haustin tökum við við alls kyns hópum. Hingað koma fyrirtæki í hvata- og fundaferðir en auk þess tökum við að okkur hverskyns veislur, brúðkaup, saumaklúbba og aðra hópa," segir matreiðslumaðurinn Þórarinn Eggertsson.

Þórarinn segir viðskiptavinum þykja gott að stimpla sig út og komast í sveitasæluna rétt utan borgarmarkanna.

Hann segir gistirými fyrir fjörtíu manns í báðum húsunum. „Við getum svo tekið við allt að áttatíu manns í mat. Sveigjanleikinn er mikill og getur fólk fengið allar máltíðir dagsins hjá okkur sé þess óskað. Við útbúum stórar sem smáar veislur og erum með fjölbreytta morgunverðar-, hádegis - og kvöldverðarmatseðla. Við leggjum mikla áherslu á að bjóða úrvalshráefni og er maturinn á pari við það sem þekkist á fínustu veitingastöðum."

Þórarinn segir viðskiptavinum þykja gott að stimpla sig út og komast í sveitina en Laxá í Kjós er aðeins í þrjátíu mínútna akstursfjarlægð frá höfuðborginni en rúman klukkutíma tekur að keyra í Borgarfjörðinn. „Við sjáum um rútuferðir sé þess óskað og getum þess vegna boðið upp á nesti í lautarferðir." Hann segir fólk sækja í náttúrufegurðina í kringum húsin enda er mikið um fallegar gönguleiðir. „Eins er hægt að heimsækja bændur í kring sem bjóða varning beint frá býli auk þess sem ýmiskonar afþreyingarmöguleikar eru í grennd við bæði húsin." Frekari upplýsingar er að finna á www.hreggnasi.is .

Maturinn er á pari við það sem best gerist á fínum veitingastöðum.

Litríkt og ljúffengt

Árið 2006 opnaði Unnur Pálsdóttir staðinn Happ í kjallaranum heima hjá sér. Hún bauð veisluþjónustu og matarpakka fyrir einstaklinga. Árið 2010 opnaði hún veitingastað á Höfðatorgi og í janúar safa- og samlokubar í Austurstræti.

Unnur Guðrún Pálsdóttir, eða Lukka eins og hún er ávallt kölluð, byrjaði með veitingastaðinn Happ í kjallaranum heima hjá sér þar sem afi hennar rak áður tannlæknastofu. Árin 2006-2009 bauð Happ matarpakka fyrir einstaklinga og veisluþjónustu en opnaði svo veitingastaðinn á Höfðatorgi 2010," segir Lukka um upphaf Happs.

„Við reynum að setja matinn saman á frumlegan máta svo sjónræna upplifunin og bragðið veki góð hughrif," segir Lukka um matinn frá veisluþjónustu Happs. MYND/VALLI

Litríkur og frumlegur matur

Maturinn frá Happi sker sig úr að því leyti að hann er einstaklega litríkur, fallegur og hollur. „Við notum mikið af fersku hráefni. Ferskar kryddjurtir setja til dæmis lit sinn á matinn og gefa gott bragð í leiðinni. Við reynum líka að setja hann saman á frumlegan máta svo sjónræna upplifunin og bragðið veki góð hughrif. Til dæmis kemur það fólki oft skemmtilega á óvart að fá fersk ber og hnetur með kjöti."

Sérþarfir og hollusta

Þótt Happ leggi áherslu á hollan mat á sínum matseðli er slakað örlítið á þeim kröfum er kemur að veisluþjónustunni. „Í veislum leyfum við okkur aðeins meira og sveigjum reglurnar. Litlu hamborgararnir okkar hafa verið vinsælir en þeir eru með lambafilet, litríkir ávaxtabakkar með vanillukremi, súkkulaðikakan og litríku vefjurnar okkar hafa einnig vakið mikla lukku."

Þegar kemur að sérþörfum skarar Happ fram úr. „Við getum útbúið heilar veislur fyrir fólk með glútenóþol, fyrir grænmetisætur eða veganrétti án allra mjólkurafurða. Hvort sem það er heil veisla eða fyrir hluta veislugesta þá leysum við málið." Veisluþjónusta Happs sinnir allt frá litlum veislum með pinnamat upp í margrétta brúðkaupsveislur, fermingar eða hvaða tilefni sem er. „Stærsta veislan sem við höfum sinnt var þúsund manna samkoma og sú minnsta aðeins fyrir örfáa. Við erum því fær í flestan sjó."

Nánari upplýsingar um Happ og matinn er að finna á heimasíðunni www.happ.is „Fólk getur hringt eða sent okkur tölvupóst á happ@happ.is og við gerum tilboð í hverja veislu og mætum óskum hvers og eins."

HÖFUÐPAURAR Jóhanna Pálsdóttir og Arnar Gauti hafa byggt upp skólann af metnaði og krafti. MYND/GVA

MIKIL EFTIRSPURN EFTIR FAGFÓLKI

FASHION ACADEMY KYNNIR *Tískuskólinn fagnar eins árs afmæli 4. febrúar en þann dag hefst nýtt tíu vikna námskeið í förðun, ljósmyndun, stílistun, fyrirsætustörfum og framkomu.*

Jóhanna Pálsdóttir, framkvæmdastjóri skólans, segir að ótrúlega margt spennandi sé að gerast. Nýtt hæfileikaríkt fólk er að bætast í kennarahópinn en það eru þau Anna Clausen stílisti og Kjartan Már Magnússon ljósmyndari. „Skólinn er einungis ársgamall svo við erum alltaf að endurbæta okkur og gera ferskar breytingar. Við keyrum saman námskeið í tískuljósmyndun, stílistanám og förðun. Mikil áhersla er lögð á samvinnu nemanda og að þau fái að kynnast þessum fögum á raunhæfan hátt, eins og þau eru unnin úti í samfélaginu.

Í tískuheiminum þurfa ljósmyndarinn, stílistinn og fyrirsætan að geta unnið vel saman. Við bjóðum einnig Elite-fyrirsætum að koma og æfa sig með nemendum okkar,“ segir Jóhanna og bætir við að það sé mjög ánægjulegt að fá Kjartan Má ljósmyndara til starfa því hann hefur víðtæka reynslu úr tískuheiminum í París þar sem hann hefur búið og starfað. Kjartan hefur unnið með heimsþekktum ljósmyndurum eins og Vincent Peters, Tom Munro, Michelangelo Di Battista og Liz Collins. „Hann á eftir að gefa mikla vídd fyrir nemendur í ljósmyndadeildinni. Þá erum við afar hreykin yfir að hafa fengið Önnu til liðs við okkur,“ segir Jóhanna enn fremur.

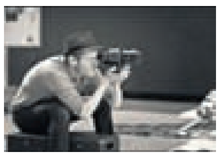
Á undanförnum árum hafa atvinnutækifæri fyrir fólk í þessum fögum aukist stórlega á Íslandi. „Það er mikil eftirspurn eftir stílistum, förðunarfræðingum og ljósmyndurum. Það eru ekki bara stór nöfn sem koma hingað í sambandi við kvikmyndir heldur hefur aukist mikið að fólk komi hingað frá stórum, erlendum tímaritum og dagblöðum. Þessir aðilar eru að taka upp tískuþætti í íslensku umhverfi og jafnvel með innlendri hönnun. Þörfin fyrir fagfólk á þessu sviði er því alltaf að aukast og við fundum mikið fyrir því síðastliðið sumar.“

Nemendur sem sótt hafa námskeiðin eru á öllum aldri, allt frá 18 ára og upp í fertugt, jafn konur sem karlar. „Strákarnir sækja mikið í ljósmyndun en ég vil alveg sjá fleiri koma í förðunardeildina.“

Jóhanna segir að önnur nýjung í skólanum sé förðunarvörurnar Smashbox sem unnið verður með í vetur. „Smashbox-vörurnar eru þróaðar af heimsþekktum förðunarfræðingum og ljósmyndurum í Smashbox studios í Los Angeles,“ segir hún.

Ný námskeið hefjast hjá Fashion Academy á mánudaginn og er skráning í fullum gangi.

STÍLISTI Anna Clausen er frábær stílisti sem starfað hefur í London.



MEÐ REYNSLU Kjartan Már Magnússon ljósmyndari hefur víðtæka reynslu frá París.

NOKKRAR SKEMMTILEGAR STAÐREYNDIR

■ Albert Einstein var gerður að heiðursmeðlimi samtaka pípulagningamanna í Bandaríkjunum eftir að hann lét hafa eftir sér að ef hann ætti að endurtaka líf sitt kysi hann að vera pípulagningamaður.

■ Í hátæknilandinu Japan er að finna afar háþróuð salerni. Sum þeirra eru meira að segja raddstýrð.

■ Yfir hundrað þúsund dollarar voru nýttir til að rannsaka hvernig fólk snýr salernisrúllum á klósettrúllustatífum. Svarið: Þrír af hverjum fjórum snúa rúllunum fram.

■ Níutíu prósentum lyfja sem fólk tekur er skilað úr líkamanum við þvaglát. Í nýlegri rannsókn EPA, bandarískrar umhverfisstofnunar, hafa fundist leifar af estrógeni, verkjalyfjum, sýklalyfjum og fleiri lyfjum í fiski.

■ Í hálfleik á hinum vinsæla Super Bowl í Bandaríkjunum er oftar sturtað niður en á nokkrum öðrum tíma ársins. Spurning hvort það sama eigi við um heimsmeistaramótið í handbolta hér á landi?

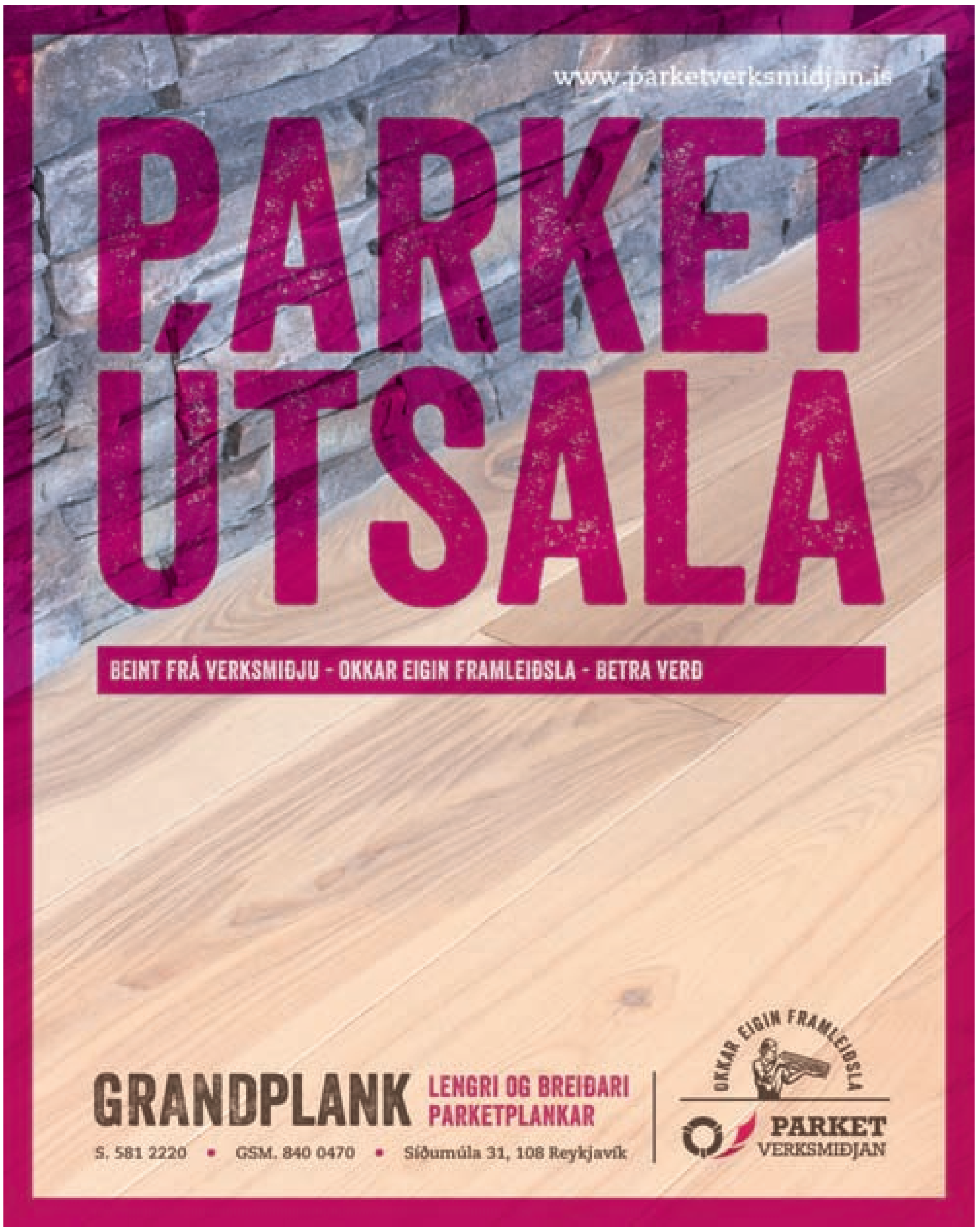
■ Frægustu pípulagningamenn heims? Líklega þeir bræður Mario og Luigi í tölvuleiknum Super Mario Bros sem fyrst kom á markað 1985.

■ Georg II Bretakonungur lést er hann féll af salerni þann 25. október 1760.

■ Meðalmaður eyðir þremur heilum árum ævi sinnar á klósettinu. Kannski ekki skrítið að sumir nýti tímann til bóklesturs.

Frændur
PÍPULAGNIR EHF

Sjáum um viðhald, breytingar og nýlagnir. Gerum tilboð og tímavinnu í stór og smá verk.
Stjáni: 6592961- Ingvar: 8474980
fraendur@gmail.com



ÞAÐ ER MARGT Í PÍPUNUM

IÐNNÁMIÐ *Við Iðnskólann í Hafnarfirði er kennt nám í pípulögnum sem er bæði áhugavert og samfélagslega mikilvægt.*

Iðnskólinn í Hafnarfirði er eini skólinn á landinu sem sinnir námi í pípulögnum. Gunnar Sigurjónsson, kennari við skólann, segir námið mjög praktískt og að þeir sem útskrifast þurfi ekki að hafa áhyggjur af verkefnaleysi í framtíðinni. „Á meðan fólk vill hafa ofnana heita, fá vatn úr sturtunni og geta sturtað niður þá verður nóg að gera hjá pípurum. Meðan þörfin er til staðar hef ég ekki áhyggjur. Þar fyrir utan er gríðarleg eftirspurn eftir lærðum pípurum í Noregi og víðar á Norðurlöndum.“

HVAÐ ÆTLARÐU AÐ VERÐA?
„Ég ætla að verða pípari“ er fáheyrt þegar krakkar eru spurðir um hvað þeir vilji verða. „Þessu viðhorfi þarf að breyta,“ segir Gunnar Sigurjónsson, kennari við Iðnskólann í Hafnarfirði. MYND/GVA

UPPBYGGING NÁMSINS

Pípulögn er löggilt iðngrein sem tekur alla jafna um fjögur ár að læra, sem þó er ekki algilt. „Ef nemandi kemur beint úr tíunda bekk fer hann fyrst í grunnnám bygginga- og mannvirkjagreina sem er einnar til tveggja anna nám. Þetta er hugsað fyrir þá sem ekki hafa neina reynslu af vinnu á þeim markaði. Út frá því grunnnámi velja þessir einstaklingar svo sitt fag.“

Þegar grunndeild er lokið hefst hið eiginlega nám í pípulögn sem samanstendur af 17 einingum í almennum bóknámshluta, svo sem stærðfræði og íslensku, og svo 41 einingu í faglegum greinum tengdum pípulögnum. „Til að teljast fullgildir píparar þurfa nemendur síðan að komast á námssamning hjá pípulagningameistara í 96 vikur. Eftir það geta þeir þreytt sveinspróf og öðlast við það full sveinsréttindi í faginu við brautskráningu úr skólanum.“

NEMENDUR Á ÖLLUM ALDRI

Aldurskipting nemenda er mjög breið í pípulagninganáminu og ekki óalgengt að þangað rati fólk á efri árum. „Elsti nemandinn minn í dag er fæddur 1958 og sá yngsti 1996. Algengt er að menn hefji hér nám eftir að þeir eru komnir á fullorðinsár. Sumir fatta allt í einu eftir að hafa einungis klárað grunnskóla og farið beint að vinna, jafnvel við byggingagrein, að þá skortir menntun. Meðalaldur nemenda við skólann er 24 ár.“ Skólinn er í góðu samstarfi við atvinnulífið og þá sérstaklega Félag pípulagningameistara.

FJÖLBREYTT TÆKIFÆRI

Starfsvettvangur pípara er mjög fjölbreyttur og margt sem hefur breyst í gegnum tíðina. „Þetta er auðvitað ekki eins mikil erfiðisvinna og áður og mun snyrtilegra. Bæði hafa vinnubrögð breyst, ný efni og tæki komið á markað ásamt fleiru sem gerir það að verkum. Ég hef bara heyrt að mönnum vegni vel eftir útskrift. Þá hringja oft pípulagningameistarar í skólann til að spyrja um nema á samning svo ég tel möguleikana góða fyrir þá sem eru að útskrifast.“

AÐSÓKN Í NÁMIÐ

Gunnar segir að aðsókn í námið mætti vera betri og hið sama gildi um flestar iðngreinar sem kenndar séu.

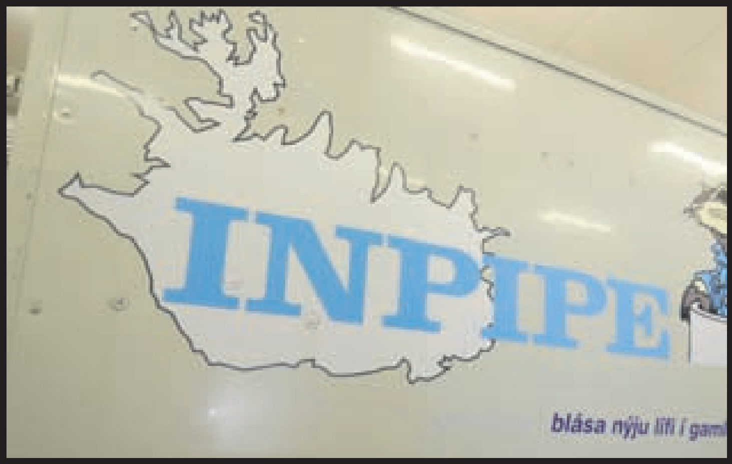
„Það er svolítið eins og iðnnámi sé ekki gert eins hátt undir höfði og bóknámi. Þegar krakkar eru spurðir hvað þeir ætli að verða þegar þeir verði stórir, svara fáir „ég ætla að verða pípari“. Mín tilfinning er að það mætti efla kennslu og kynningu á iðngreinum á öllum skólastigum og bæta ímynd þeirra. En það er eins og þær mæti oft afgangi. Af hverju það er kann ég ekki að skýra.“

■ vidir@365.is

UNNIÐ VIÐ RÖRIN
Nemandi að sjóða lagnir á verkstæði skólans.

MEÐ EIGIÐ FYRIRTÆKI Í 25 ÁR GG Lagnir hafa sérhæft sig í fóðringu frá árinu 2001. Gísli H. Gunnlaugsson segir mikilvægt að húseigendur hugi að endurnýjun skólplagna fyrr en síðar. Þannig megi oft koma í veg fyrir veruleg óþægindi og ekki síður kostnað. MYND/VALLI

SNIÐUGUR TÆKJABÚNAÐUR Til að athuga hvort allt sé með felldu í lögnunum getur Gísli beitt sérstakri myndavél.



VEGLEGUR VÖRUBÍLL Fyrirtækið býr ekki aðeins yfir reyndum starfsmönnum heldur einnig mjög góðum búnaði. Til dæmis þessum vörubíl.

MEÐ TUTTUGU OG FIMM ÁRA REYNSLU AF PÍPULÖGNUM

GG LAGNIR KYNNA *Gísli Hafsteinn Gunnlaugsson pípulagningameistari stofnaði GG Lagnir fyrir aldarfjórðungi. Á þeim tíma hafa hann og starfsmenn hans viðað að sér mikilli reynslu og þekkingu í pípulögnum. GG Lagnir sjá um almenna pípulagningaþjónustu hvort sem um er að ræða nýlagnir, viðhald, viðgerðir, snjóbræðslulagnir eða að skipta um dren og skólplagnir í eldra húsnæði. Þá stendur fyrirtækið framarlega í fóðringum skólplagna.*

Reynslumikill hópur starfsmanna starfar hjá GG Lögnum í Dugguvogi. Í ár eru tuttugu og fimm ár frá stofnun fyrirtækisins sem hefur verið í eigu Gísla Hafsteins Gunnlaugssonar frá upphafi en hann er sjálfur löggiltur pípulagningameistari. „Hér starfa tólf manns og um helmingur þeirra er lærðir pípulagningamenn," upplýsir Gísli og bætir glettinn við að hjá GG Lögnum séu menn hoknir af reynslu.

Fyrirtækið hefur að sögn Gísla úr nægum verkefnum að velja. „Það hefur alltaf verið mikið að gera hjá okkur," segir hann og tekur dæmi um að markaðurinn fyrir viðhald og viðgerðir lagna fari ört stækkandi á höfuðborgarsvæðinu enda séu húsin í borginni alltaf að eldast. „Skólplagnir og aðrar lagnir verða að vera í lagi og erfitt fyrir fólk að trassa slíkt," segir Gísli.

GAMLAR LAGNIR FÁ NÝTT LÍF MEÐ FÓÐRINGU

GG Lagnir hafa sérhæft sig í fóðringu frá árinu 2001. Fóðringu er hægt að nota við holræsaviðgerðir, í brunna og skólplagnir og gefur þannig gömlum lögnum nýtt líf. Sú aðferð veldur minnstu raski að mati Gísla. „Með fóðrun er hægt að laga til dæmis skólprör undir húsum án þess að þurfa að brjóta mikið upp," segir hann. „Í raun má segja að við getum leyst allt sem tengist fóðringu. Hvort sem það er að fóðra heilu rörin eða laga og loka götum staðbundið," segir Gísli. Ekki er þó alltaf hægt að nota fóðringu og þá þarf að leggja nýjar lagnir. „Við metum í hverju tilfelli hvað borgar sig að gera."

„Við getum fóðrað rör sem eru allt frá 100 mm til 1600 mm í þvermál," upplýsir Gísli en fyrirtækið vinnur mikið fyrir einstaklinga, húsfélög og sveitarfélög auk Orkuveitu Reykjavíkur. „Við notum til dæmis fóðringu í heimæðar sem eru viðurkenndar af Orkuveitunni," segir hann.

Inpipe-fóðringuna höfum við notað í stærri verkefni fyrir sveitarfélög, til dæmis til að fóðra lagnir í götum og slíku. Fóðringin sem við notum í minni verkefni er frá IST Scandinavia og er vottuð af viðurkenndum aðilum."

PÍPULAGNIR AF ÖLLUM GERÐUM

GG Lagnir sinna allra handa pípulögnum á borð við nýlagnir, viðhald og viðgerðir, leggja snjóbræðslukerfi og sjá um ofnkranaskipti. „Við tökum að okkur allt sem tengist nýlögnum. Notum og leggjum úr öllum nýjustu efnunum. Við reynum enda að fylgjast með öllum nýjungum til dæmis með því að senda starfsmenn okkar á þau námskeið sem í boði eru," segir Gísli en viðhald og viðgerðir fyrir einstaklinga og fyrirtæki eru einnig stór hluti af starfseminni. „Þá bjóðum við líka upp á viðhaldssamninga við húsfélög og fyrirtæki," bætir Gísli við.

SJÁ UM DREN OG SKÓLPLAGNIR

Dren og skólplagnir skipa einnig veglegan sess í starfsemi GG Lagna. „Við höfum skipt um dren og skolplagnir í fjölmögum húsum, hvort heldur sem er einbýli, fjölbýli eða í blokkum í tuttugu og fimm ár og höfum því mjög góða reynslu á þessu sviði," segir Gísli. Fyrirtækið býr ekki aðeins yfir reynslumiklum starfsmönnum heldur einnig mjög góðum búnaði. „Við erum með vörubíl með tveimur gámum, eigum tvær gröfur með liðvagna og einnig öfluga loftpressu," telur Gísli upp og áréttar að fyrirtækið skili ávallt teikningum til byggingarfulltrúa að verki loknu.

EKKI BÍÐA OF LENGI

Gísli segir mikilvægt að húseigendur hugi að endurnýjun skólplagna fyrr en síðar. Þannig megi oft koma í veg fyrir veruleg óþægindi og ekki síður

kostnað." Algengustu mistökin sem fólk gerir er að bíða of lengi með viðhald á lögnum. Það vill enginn eyða í eitthvað sem ekki sést," segir hann og finnst allt of algengt að heilu íbúðirnar séu teknar í gegn, skipt um gólfefni, glugga og veggi en svo komi síðar í ljós að skólpið sé ónýtt. „Það segir sig sjálft að þannig getur orðið til kostnaðarsamur tvíverknaður." Gísli leggur því áherslu á að fólk láti athuga lagnirnar í húsum sínum reglulega. Fólk geti til dæmis haft samband við GG Lagnir og fengið þá til að koma og meta ástand lagnanna. „Það er nefnilega kostnaðarsamara að laga hluti þegar allt er komið í óefni," segir Gísli.

Inntur eftir því hvenær sé komið að viðhaldi svarar hann: „Steinrör sem lögð eru í hús í dag eiga að endast í fimmtíu ár. Þau rör sem lögð voru fyrir nokkrum áratugum voru örugglega af lélegri gæðum og því má kannski miða við að komið sé að viðhaldi þegar hús er orðið þrjátíu til fjörutíu ára gamalt."

Nánari upplýsingar um GG Lagnir er að finna á vefsíðunni www.gglagnir.is

FÓÐRINGARTÆKI
Fóðringu er hægt að nota við holræsaviðgerðir, í brunna og skólplagnir og gefur þannig gömlum lögnum nýtt líf.

I.S.T. SKANDINAVIA

INPIPE

GG LAGNIR ehf
PÍPULAGNINGAÞJÓNUSTA
1988 · 25 ára · 2013

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLAHÖLLIN HF BÍLASALA BÍLDSHÖFÐA 5
www.bilaholin.is

VW Passat Highline 6/2005 ek.107þús. Nýkominn úr þjónustuskoðun. Sjálfskiptur. Ökutæki er á staðnum. Ásett verð 1.850.000.-

Toyota Land Cruiser 120 GX Diesel 33" 8/2006 ek.129þús. Sjálfskiptur. Dráttarbeisli. 33" breyttur. Nagladekk. Gullmoli. Ökutæki er á staðnum. Ásett verð 4.790.000.-

Chevrolet Spark LT 3/2011 ek.22þús. Beinskiptur. Eyðsla um 5L. Heilsársdekk. Ökutæki er í sal. Ásett verð 1.790.000.-

www.bilarydvorn.is
S. 587 1390

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

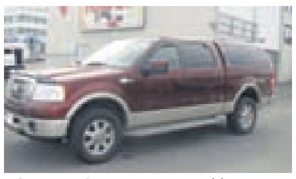
TOYOTA Hilux double cab d/c, sr. Árgerð 2007, ekinn 91 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.490.000. Rnr.111117.

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

bilaborg.is
Sími 517-1111

BMW 745 i. Árgerð 2002, ekinn 173 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.133263. Bíllinn er á staðnum.

M.BENZ ML 500 . Árgerð 2006, ekinn 129 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.132872. Áhv lán 3850 þús. Bíllinn er á staðnum.

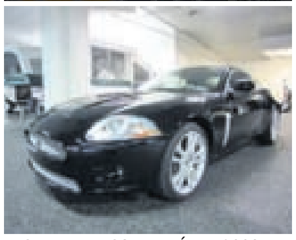


FORD F150 supercrew 4x4 king ranch . Árgerð 8/ 2007, ekinn 70 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboðsverð 3.390.000. Rnr.133219. Bíllinn er á staðnum.

DODGE Ram 2500 mega cab diesel . Árgerð 11/2007, ekinn 78 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.133347. Bíllinn er á staðnum

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

100bílar.is bílasala



JAGUAR XKR COUPE . Árg 4/2008, ek 10 Þ.KM, 420hö, Sá flottasti, Ein með öllu, Fluttur inn nýr, Ásett verð 12.500.000. Rnr.114909. Er á staðnum,

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

bilfang.is
S. 567 2000

FLOTT VERÐ !
Nissan Patrol GR 7 manna Diesel 11/2003 ek 163 þ.km, nyleg 33" dekk , gott ástand , verð núna 1690 þús !!!!

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

POLARIS Rmk 800 assault 144". Árgerð 2010, ekinn 800 KM, Ásett verð 1890 TILBOÐ 1.490 þús. stgr. Rnr.110585.

Diesel.is
Klettháls 15, 110 Reykjavík
Sími: 578 5252
http://www.diesel.is

STÓRA BÍLASALAN

Nissan Navara Dísel Árgerð 11/2007, ekinn 70þ.km, ssk, palllok. Nýskoðaður. Góður bíll sem er á staðnum. Verð 2.590þ.kr. Raðnr 132781. Sjá nánar á www.stora.is

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

ISUZU D max at d-max 35''. Árgerð 2008, ekinn 95 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.590.000. Rnr.110305. VERÐ NÚ kr: 2.990.000,-

HYUNDAI Sonata. Árgerð 2008, ekinn 99 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.1110456. VERÐ NÚ kr: 1.290.000,-

KIA Sorento ex lux beinsk.. Árgerð 2010, ekinn 39 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 4.990.000. Rnr.180034.

SUBARU Legacy outback lux. Árgerð 2011, ekinn 22 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.190.000. Rnr.110939.

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

Bílar til sölu

TOYOTA COROLLA L/B TERRA ÁRG. 1999, 1,6 L. SJÁLFSK., EK 124 Þ.KM., NÝ SKOÐAÐUR, VERÐ 570 Þ. S.8958956.

Mitsubishi Carisma árg. ,98 Sjalfsk. Ek.84.000km,nýleg heilsársd. 350þús. S. 893 3395.

Ford Escape árg. ,05. Sjálfskiptur. Keyrður 152 þús. Verð: 1290 þús. Sími: 776 7118.

0-250 þús.

SPARÍBAUKUR - EYÐIR 6L/100
Til sölu Polo árg. ,97 ek. 180 þús. sko ,13. Bíll í góðu lagi. Verð 200 þús. S. 6666 555 og 778 4770.

SJÁLFSK SPARIBAUKUR 299 ÞÚS!
PEUGEOT 106 COLOR LINE 1,4 árg'98 ek.130 þús, sjálfskiptur, ný sk. ,14, nýtt í bremsum, ný tímareim og fl. 5 dyra, lýtur mjög vel út ekkert ryð! Verð 299 þús S.841 8955

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hópferðabílar

Ford Transit árg. ,03. Beinskiptur. Ekinn 213 þús. Verð: 1490 þús. Sími: 776 7118.

Vinnuvélar

Mikið úrval snjóplóga, snjótanna, sanddreifara og snjóblásara á lager. Aflvélar ehf, Vesturhraun 3, 210 Garðabæ, S:480-0000.

Bátar

Varahlutir

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.

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

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.

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

Viðgerðir

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

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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

Garðyrkja

GARÐLIST
ALHLIÐA GARÐÞJÓNUSTA
554 1989 • www.gardlist.is

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

ALHLIÐA HÚSAVIÐHALD
Tek að mér alhliða múrverk, húsaviðgerðir og flísalagnir.
Karl J Hirst. Múrarameistari og byggingarfræðingur.
S. 897 6655 / murogradgjof@gmail.com

Parketslípun, parketlagnir, frá aðeins 2.900 krfm. 20 ára reynsla og þjónusta. www.parketsliparinn.is S: 772 8100.

Smiður getur bætt við sig verkefnum úti sem inni, föst verð tilboð eða tímavinna. Uppl. í síma 865 7026.

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Múrviðgerðir og flísalagnir. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 896 5778.

JARÐVINNA
Tökum að okkur alla almenna jarðvinnu, endurnýjun dren og klóaklagnir. Vélaleiga, Efnissala. Uppl. s. 869 1700/868 4043. Jarðlausnir ehf.

Tölvur

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

Rafvirkjun

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

PROTAB26 IPS

10" MULTIMEDIA SPJALDTÖLVA

Glæsileg spjaldtölva með einstökum 10" IPS HD fjölsnertiskjá með áður óséðri litadýpt og skerpu, búin allri nýjustu tækni og Mali400 3D skjákjarna

- 10.1" IPS HD fjölsnertiskjár 1280x800
- Öflugur 1.2GHz ARM A8 Cortex örgjörvi
- Multi-Core Mali 400MP 1080p 3D skjákjarni
- 8GB FLASH og allt að 32GB Micro SD
- 150Mbps þráðlaust net og Bluetooth
- Li-Polymer rafhlaða allt að 12 tímar
- HDMI 1.4 mini, USB2 micro og Micro SD
- Tvær vefmyndavélar 0.3MP og 2MP 1080p
- Android 4.1 JB stýrikerfi og fjöldi forrita

34.900

FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

McAfee

INTERNET SECURITY 2013

- Vírusvörn og öflug vírusleitarvél
- Enn hraðvirkari McAfee 2013 leitarvél
- PC tune-up hraðar vinnslu stýrikerfis
- Öflugur eldveggur ver heimanet
- Ver þráðlausa netið gegn árásum
- Vörn gegn ruslpósti og Spyware
- Aðgangsstýring barna á netinu
- Má setja upp á 3 tölvur

4.990

ANDROID ÚTGÁFA 2.490

V9 BlacX

THERMALTAKE LEIKJATURN

- Sérlega vandaður Mid Tower
- Dual Bay harðdisk dokka á toppi
- Mjög þróaður kaplaskipuleggjari
- 3x 5.25", 7x 3.5", 2x 2,5" & 2x 3.5"dokka
- 230mm Silent 800rpm Toppvifta
- 2.stk 120mm fram- og bakviftur
- 10x hraðara USB 3.0 tengi að framan
- Innbyggðar ryksíur (hægt að þvo)

19.900

FLOTTASTI TURNINN Í DAG

MINIMUS

2TB USB 3.0 FLAKKARI

- 2TB LaCie hágæða flakkari
- Nær hljóðlaus viftulaus hönnun
- Sparar orku og slekkur á sér sjálfur
- Blár ljósbjarmi aftan á flakkaranum
- 1-Click afritunarhugbúnaður
- Virkar með PC og MAC tölvum
- SuperSpeed USB 3.0 / USB 2.0

19.900

3TB LACIE MINIMUS 29.900

GW2750HM

27"VALED

BENQ FULL HD VA-LED SKJÁR

Alvöru VA-LED skjár með 178° True To Life sjónarhorn og nýrri Deep Black tækni sem er bylting í myndgæðum og skerpu á ótrúlegu verði í Tölvutek:)

- 27" VA-LED FULL HD 1080p 16:9
- 20.000.000:1 DCR og Senseye tækni
- 4ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080 FULL HD upplausn
- HDMI HDCP, DVI og VGA D-SUB tengi
- Glæsileg Glossy Black hönnun
- 100% Pixla ábyrgð í Tölvutek

54.900

NÝ SENDING BETRA VERÐ:)

2.0

PERFORMER

THERMALTAKE VÖKVAKÆLING

- All-In-One vökvakæling fyrir örgjörva
- Virkar með öllum helstu örgjörvum
- 2x Ofur hljóðlátar 120mm viftur
- Viftustýring fyrir hámarks afköst
- Hámarks kæling - þarf ekki áfyllingu
- Einföld uppsetning og ekkert vesen

12.900

2.0 Pro 19.900 • 2.0 Extreme 24.900

GL2250

22"LED

BENQ FULL HD LED SKJÁR

- 22" LED FULL HD 1080p 16:9
- 12 milljón:1 DCR og Senseye3
- 5ms viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080 FULL HD upplausn
- DVI HDCP og VGA D-SUB tengi
- Glæsileg Glossy Black hönnun

26.900

20"LED 21.900 • 24"LED 32.900

E2342T

23"LED

LG FULL HD LED SKJÁR

- 23" LED FULL HD 1080p 16:9
- 5 milljón:1 DCR og 250 nits
- 5ms viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080 FULL HD upplausn
- DVI HDCP og VGA D-SUB tengi
- Glæsileg örþunn hönnun

29.900

ÓTRÚLEGT TILBOÐ Á 23"LED

VUTEK

| Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

16GB

USB3.0 BLAZE

16GB stílhreinn og nettur Silicon Power Blaze USB3.0 minnislykill með 70MB/s leshraða og bláu merki sem skiptir um lit þegar honum er smellt í USB tengi.

4.990

8GB 2.990 | 32GB 9.990

CLOUD

WiFi MYNDAVÉL

- Þráðlaus Internet eftirlitsmyndavél
- Mjög einföld uppsetning fyrir alla
- Horfðu á í beinni hvaðan sem er:)
- Öflugur hugbúnaður fyrir heimilistölvuna
- Frítt app fyrir síma og spjaldtölvur
- Borð, vegg- og loftfesting fylgir með

14.900

TRENDnet NIGHT VISION 19.900

4BLS BÆKLINGUR
FULL HD IPS
1080p SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN
736B8G
V3-571G
SJÓÐANDI HEIT Í LEIKINA
Geggjuð fartölva frá Acer með ótrúlegum 15.6” FULL HD IPS skjá, fjögra kjarna Intel örgjörva og 2GB GeForce GT730M leikjaskjákorti.
• Intel Core i7-3630QM 3.4GHz Turbo 8xHT
• 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
• 750GB SATA2 5400RPM diskur
• 8xDVD SuperMulti DL skrifari
• 15.6” FULL HD 1920x1080 IPS skjár
• 2GB GeForce GT730M leikjaskjákort
• 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
• 1.3MP Crystal Eye HD vefmyndavél
• Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum
DOLBY HOME THEATER
10X
4.0
acer
199.900
IPS ER BYLTING Í SKJÁTÆKNI
2GB GT630 SKJÁKORT
HC W8
packard bell
20% STÆRRI SNERTIFLÖTUR
TV11
• Intel Core i5-3210M 3.1GHz Turbo 4xHT
• 6GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
• 750GB SATA2 5400RPM diskur
• 8xDVD SuperMulti DL skrifari
• 15.6” HD LED SLIM Diamond 1366x768
• 2GB GeForce GT630M DX11 skjákort
• 300Mbps WiFi og 10X hraðara USB 3.0
• 1.3MP HD 1280x1024 vefmyndavél
• Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum
149.900
EIN ÖFLUGASTA FARTÖLVAN Í DAG
FULL HD IPS
1080p SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN
W700-64G
acer
NÝ ER AÐ LENDA
ICONIA W700
• 11.6” Full HD IPS 1920x1080 fjölsnertiskjár
• Intel Core i3-2365M 1.4GHz 3MB 4xHT
• 4GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
• 64GB FLASH SSD geymsludiskur
• 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
• Tvær HD vefmyndavélar 2MP og 5MP
• Bluetooth lyklaborðskápa fylgir
• Li-Polymer rafhlaða allt að 8 tímar
• Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum
169.900
WINDOWS 8 SPJALDTÖLVA
A8 VISION
AMD
QUAD CORE
AND AMD RADEON GRAPHICS
MEST SELDA FARTÖLVAN OKKAR
20% STÆRRI SNERTIFLÖTUR
MEÐ NÝJUSTU RAFHLÖÐUTÆKNI
6 TÍMAR
RAFHLAÐA ENDIST Í 6 TÍMA
FÆST Í SVÖRTU OG RAUÐU
packard bell
CM W8
TV11
NÝ KYNSLÓÐ FARTÖLVA
Ný kynslóð öflugri, þynnri og léttari fartölva með enn öflugri 4ra kjarna örgjörva ásamt nýjasta og einum öflugasta skjákjarna í heimi.
• AMD A8-4500M Quad Core 2.8GHz Turbo
• 6GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
• 750GB SATA2 5400RPM diskur
• 8xDVD SuperMulti DL skrifari
• 15.6” HD LED SLIM Diamond 1366x768
• 4GB ATI HD7640G DX11 öflugur skjákjarni
• 300Mbps WiFi og 10X hraðara USB 3.0
• 1.3MP HD 1280x1024 vefmyndavél
• Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum
129.900
FÆST Í 2 LITUM
202SD
CQ58
• Intel Dual Core B830 1.8GHz 2MB
• 4GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
• 320GB SATA2 5400RPM diskur
• 8xDVD SuperMulti DL skrifari
• 15.6” HD LED BrightView 1366x768
• 512MB Intel HD 2000 skjákjarni
• 300Mbps WiFi n þráðlaust net
• 1.3MP TrueVision HD vefmyndavél
• Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum
79.900
HP FARTÖLVUR Á BETRA VERÐI
1GB GT620 SKJÁKORT
HC W8
TE11
• Intel Pentium Dual Core B960 2.2GHz
• 4GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
• 500GB SATA2 5400RPM diskur
• 8xDVD SuperMulti DL skrifari
• 15.6” HD LED SLIM Diamond 1366x768
• 1GB GeForce GT620M DX11 skjákort
• 300Mbps WiFi og 10X hraðara USB 3.0
• 1.3MP HD 1280x1024 vefmyndavél
• Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum
packard bell
99.900
FRÁBÆR Í SKÓLANN :)
33214
S3-391
AÐEINS 1.35kg
ÖRÞUNN 12.9mm
acer
• Intel Core i3-3217U 1.8GHz 3MB 4xHT
• 4GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
• 20GB SSD og 500GB SATA2 diskur
• 13.3” HD LED CineCrystal 1366x768
• 1GB Intel HD 4000 DX11 skjákjarni
• 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
• Li-Polymer rafhlaða allt að 6 tímar
• 1.3MP Crystal Eye vefmyndavél
• Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum
139.900
ÖRÞUNN OG FISLÉTT ULTRABOOK
acer ASUS hp lenovo packard bell SAMSUNG TOSHIBA
OPNUNARTÍMAR
Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00
TÖLVUTEK
Reykjavík • Borgartúni 31 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

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

Spádómar

Viltu líta í framtíðina? Les í bolla og spil. Bókanir í s. 699 4686. Kristín R. S.

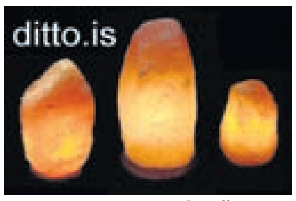
Önnur þjónusta

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150

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

KEYPT & SELT

Til sölu



FRAMLENGJUM ÚTSÖLUNA TIL 4. FEB
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

Vandaðir þýskir öryggisskór á fínu verði. Uppl. Baldur í 848-6972 eða á baldur@groinn.is Facebook-gróinn ehf

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. S. 845 5976.

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

Sjónvarp

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

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

TAKTU ÁKVÖRÐUN NÚNA.
Betri árangur með Herbalife Kaupauki. Rannveig s.8625920,rkb.heilsuskyrsla.is

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.

fasteignir

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

ÓÐINSGÖTU 4
SÍMI 570 4500,
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is
www.fastmark.is

LAUGAVEGUR 12 FRÚ BERGLAUG

Höfum fengið til sölumeðferðar veitingahús á besta stað í miðbæ Reykjavíkur.
Frú Berglaug er á horni Laugavegs og Bergstaðarstrætis beint á móti Asiu og við hliðina á Kaffibarnum. Fallegur matsölustaður á tveimur hæðum innréttaður í gamla stílnum og er allur nýuppgerður.
Langur leigusamningur í boði. - Frábært tækifæri í veitingarekstri

Nánari upplýsingar veitir:
Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fasteignasali, gtj@fastmark.is

Frú Berglaug

BÍLL DAGSINS

TOYOTA TACOMA DOUBLECAB 4X4
Nýskráður 5/2005, ekinn 80 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.650.000
Tilboð kr. 1.890.000

HONDA
CIVIC ES
Nýskráður 4/2010, ekinn 35 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.890.000

CITROEN
C3 1.6 sjálfskiptur
Nýskráður 3/2006, ekinn 58 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.290.000

RENAULT
MODUS COMFORT 1.6
Nýskráður 1/2006, ekinn 66 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.090.000

PEUGEOT
206 PLUS
Nýskráður 8/2011, ekinn 15 þ.km, dísel, 5 gírar.
Verð kr. 2.190.000

MITSUBISHI
COLT RALLIART 1,5
Nýskráður 12/2010, ekinn 27 þ.km, bensín, 5 gírar.
Verð kr. 2.150.000

BMW
118I H/B E87
Nýskráður 8/2007, ekinn 72 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.890.000

HONDA
CR-V EXECUTIVE
Nýskráður 7/2007, ekinn 80 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.590.000

VOLKSWAGEN
GOLF TRENDLINE 1.6
Nýskráður 6/2008, ekinn 81 þ.km, bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.890.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

atvinna

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti

Fulltrúi á skrifstofu

tímabundið starf

Vegna forfalla auglýsir Fjölbrautaskólinn í Breiðholti eftir fulltrúa í fullt starf á skrifstofu skólans, frá 13. febrúar til 22. mars. Vinnutími er frá kl. 7:30 -15:30

Afgreiðslufulltrúi annast afgreiðslu- og símaþjónustu auk almennra ritarastarfa eftir því sem honum er falið.

Menntunarkröfur eru stúdentspróf eða sambærileg menntun sem nýtist í starfi.

Hæfniskröfur eru nákvæm vinnubrögð, samvinnuhæfni og almenn tölvukunnátta.

Umsækjandi þarf að vera vel máli farinn og hafa vilja til að fást við margbreytileg viðfangsefni.

Þekking á áfangakerfi í framhaldsskólum er kostur.

Upplýsingar veitir Stefán Benediktsson aðstoðarskólameistari (sb@fb.is), sími 570 5600

Umsóknir sendast á sb@fb.is umsóknarfrestur er til 8. febrúar.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Fjölbrautaskólinn í Breiðholti var fyrsti fjölbrautaskólinn í Íslandi, stofnaður árið 1975. Skólinn hefur frá upphafi verið í fararbroddi skóla er vinna að virkri tengingu bóknáms, listnáms og verknáms.

Skólameistari
FB, Austurbergi 5 – 111 Reykjavík,
sími 570 5600 – www.fb.is

Nudd

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

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HEIMILIÐ

Húsgögn

HÓTELHÚSGÖGN
www.nyvaki.is

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

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

NÝLEGAR ÍBÚÐIR
Langtímaleiga í boði. 3ja herb. Ferjuvað Rvk. 2ja, 3ja og 4ra herb. á völlunum HFJ. Uppl. 615-6523.

Íbúð til leigu nálægt Hlemm. Sími 661 5219.

Reglusamur meðleigjandi óskast í þriggja herbergja íbúð í smáíbúðarhverfinu 108.Internet, Stöð2 og fjölvarp innifalið. Leiga 80 þús á mánuði. Ath. leiga laus frá næstu mánaðarmótum.Uppl. í s. 897 5012

Húsnæði óskast

Íbúðahótel í miðbæ Reykjavíkur óskar eftir að leigja geymslu undir húsgögn. Vinsamlegast hafið samband á netfangið: unnur@apartmentk.is

Atvinnuhúsnæði

HAFNARFJÖRÐUR - SKRIFSTOFUR - VINNUSTOFUR
Eigum laus nokkur 20 - 40 m2 rými í snyrtilegu húsnæði í Hafnarfirði. Hentar vel fyrir einyrkja og lítil fyrirtæki. Nánar á www.leiga.webs.com Sími 898 7820.

HLJÓMSVEITARHÚSNÆÐI
Hljómsveitarhúsnæði til leigu á góðum stað. Uppl. í S: 821 0210

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

Bílskúr

Til leigu 20 fm. bílskúr í 108 hverfinu. Hentar vel sem geymsla eða sem lítill lager fyrir iðnaðarmenn. Bílskúrshurðaropnari og gögnuhurð. Verð á mánuði 25 þúsund. Upp. veitir Magnús í síma 512 4900 eða magnus@landmark.is

Gisting

ENDURNÆRING Í STYKKISHÓLMI
Helgargisting með heitum pottum. Sund, gönguferðir og siglingar. Veitingastaðir á heimsmælikvarða. Upplýsingar í síma 861 3123 eða á www.orlofsíbúðir.is

ATVINNA

Atvinna í boði

Yfirvélstjóra vantar á Sæfara Á.R. vélarstærð 465 kw. Uppl. í s. 852 3233 / saefari170@gmail.com

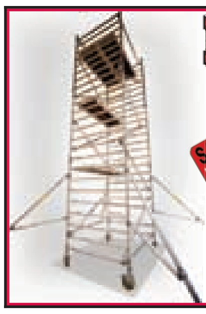
Atvinna óskast

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

Þjónustuauglýsingar

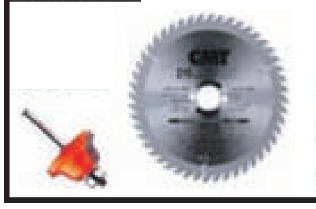
Sími 512 5407

Síðustu dagar útsölunar
3 verð
1.000 – 2.000 – 3.000
Ynja UNDIRFATAVERSLUN
HAMRABORG 20A • KÓPAVOGI 544-4088 • YNJA.IS



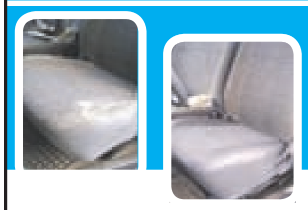
PALLAR.IS
Ál hjólapallar / veggjapallar
Veðurnet / Öryggisnet
Áltröppur / stigar
SALA LEIGA
altrex
KVARNIR Akralind 8
► www.kvarnir.is ► Sími: 564 6070

CMT ORANGE TOOLS
CMT sagarblöð og fræsitennur



Ásborg vélar verkfæri
Smiðjuvegi 11 S 5641212

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

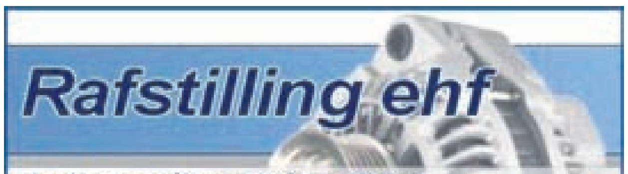


Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

BRA
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AUÐUNS
Nýbýlavegi 10 - Kóp. - S. 554 2510
TOYOTA-þjónusta www.bilasprautun.is

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

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

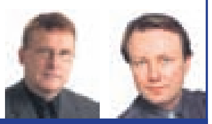


Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

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

BROTAFL
STEINSÖGUN - BORUN - BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
Netfang: brotafl@simnet.is

FASTEIGNA MIÐLUN



Ármúla 19 – Sími 575-8500 Pálmi Almarsson, lögg.fasteignasali
Þór Þorgeirsson lögg. fasteignasali
VANTAR EIGNIR Á SKRÁ
Vegna mikillar sölu vantar okkur allar stærðir og gerðir eigna á skrá.
Höfum kaupendur á skrá sem bíða eftir réttu eigninni.
Traust hefur verið okkar lykilorð s.l. 30 ár.

Rafmótorar
0,18 til 30kw

Poulsen
Skeifan 2 Sími: 530 5900
Poulsen

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT

Gólflist Parketlagnir og viðhald

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 • 110 reykjavík • sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Alla fimmtudaga og laugardaga
steinunnsg@365.is arnarut@365.is sigrunh@365.is

ÚTSÖLUNNI LÝKUR 6. FEBRÚAR

VERÐ FRÁ **2.392**
Áður 2.990

VEGGKLUKKUR

189.900
295 cm

199.900
330 cm

HAAG
BRÚNN

20% AF ÖLLUM VÖRUM
AÐEINS HELGINA 1.-3. FEB
Gildir ekki af útsöluvörum

STAKIR STÓLAR
VERÐ FRÁ **31.920**
Áður 39.900

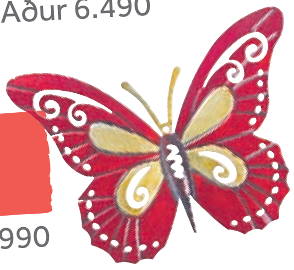
VERÐ FRÁ **20.720**
Áður 25.900

39.920
Áður 49.900

VERÐ FRÁ **5.192**
Áður 6.490

NÝ SENDING
AF SKARTI

Veggfiðrildi
2.392
Áður 2.990



6.392
Áður 7.990

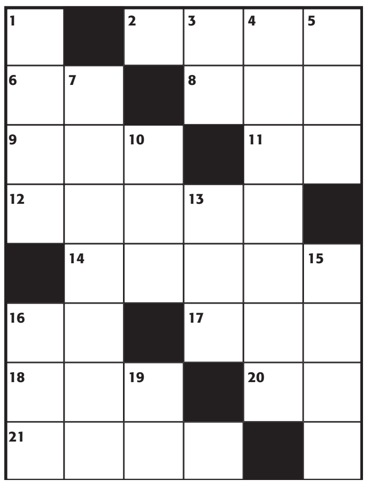
VEGG PLATTI

the PIER

SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880

afl@mi.is

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. mót, **6.** vörumerki, **8.** neitun, **9.** munda, **11.** þys, **12.** eftirgjöf, **14.** ríkis, **16.** átt, **17.** í viðbót, **18.** trygging, **20.** eyðileggja, **21.** heiðursmerki.

LÓÐRÉTT
1. lofttegund, **3.** öfug röð, **4.** prófuðum, **5.** skjön, **7.** verksmiðja, **10.** skel, **13.** líða vel, **15.** skakki, **16.** síðan, **19.** tveir eins.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. form, **6.** ss, **8.** nei, **9.** ota, **11.** ys, **12.** náðun, **14.** lands, **16.** sv, **17.** auk, **18.** veð, **20.** má, **21.** orða.

LÓÐRÉTT: 1. óson, **3.** on, **4.** reyndum, **5.** mis, **7.** stálver, **10.** aða, **13.** una, **15.** skái, **16.** svo, **19.** ðð.

LEIGUHÚS.IS
Leigumiðlun & ráðgjöf
TIL LEIGU
8 – 55 m²
517 3500

HERBERGI í húsi m/Yoga, hómópata
nuddara, , samskiptaráðgjöf og fl.
Húsnæðið er að Auðbrekku 2 í Kópavogi, áberandi og góð staðsetning.
Öll rýmin/herbergin hafa sama inngang í húsið, sameigilegt hol, eldhús/kaffistofu og snyrtingar (önnur með sturtu).
Bílastæði eru fjölmörg við húsið.

Alltaf sama lagið

BAKPANKAR
Björns Þórs Sigbjörnssonar

Ég er Júróvisjónmaður eins og flestir góðir Íslendingar. Hef fylgst með keppninni nánast frá upphafi og átt yfir henni margar ógleymanlegar stundir. Yfirburðasigur Ítala með Non Ho L´Etá (Heyr mína bæn) árið 1964 er enn í fersku minni, sem og naumur sigur Spánverja með La La La fjórum árum síðar. Að ekki sé nú minnst á þann lygilega atburð þegar Spánn, Bretland, Holland og Frakkland voru jöfn að stigum í efsta sætinu 1969. Þá duttu mér allar dauðar lýs úr hári.

ÞRÓUN keppninnar hér heima hefur verið jákvæð. Fyrstu árin tóku aðallega reyndir og virtir lagahöfundar þátt; menn á borð við Gunnar Þórðarson, Magnús Eiríksson og Valgeir Guðjónsson, og stússuðu í þessu meðfram öðru en í seinni tíð hefur orðið til hópur listamanna sem einbeitir sér að Júróvisjón og gerir ekki annað. Það er gott.

ÞAÐ er líka gott hve föstum tökum Ríkisútvarpið hefur tekið keppnina. Hún er stolt Sjónvarpsins; sjálft flaggskipið í dagskránni og dagskrárgerðinni. Þau í Efstaleitinu eru vel meðvituð um hið mikilvæga og lögbundna menningarhlutverk RÚV og afgreiða þá skyldu þess ár hvert í eitt skipti fyrir öll með því að standa jafnmyndarlega að Júróvisjón og raun ber vitni. Þess vegna borgar maður RÚV-skattinn glaður í bragði og ekki er gleðin minni yfir að fá að kjósa sitt lag jafnoft og mann lystir fyrir aðeins 119 krónur skiptið.

GENGI okkar á stóra sviðinu hefur verið misjafnt. Einu sinni vorum við átján stigum frá sigri en oftast höfum við hafnað um miðjan hóp. Sjálf úrslitin skipta þó ekki máli því við vitum að íslenska lagið er jafnan meðal þeirra bestu – ef ekki best. Það segja erlendu blaðamennirnir sem fylgjast með keppninni og ekki ljúga þeir. Atkvæðagreiðslan nær heldur ekki til hins listræna því eins og kunnugt er kjósa þjóðir frændþjóðir.

ÉG tilheyri þeim hópi manna sem lítur á Júróvisjón sem listviðburð. Það á hins vegar ekki við um alla aðdáendur keppninnar því sumir taka henni fyrst og fremst sem tilefni til að koma saman og borða kartöfluflögur og drekka gos eða bjór. Það er fínt, svo langt sem það nær, enda kartöfluflögur, gos og bjór nokkuð sem Íslendingar leyfa sér jafnan ekki.

NÚ um helgina veljum við lagið sem við sendum í lokakeppnina í Malmö. Vanda ber valið því lögin sem ekki hljóta náð fyrir eyrum þjóðarinnar gleymast en sigurlagið verður hins vegar leikið og sungið alveg fram í, tja, miðjan maí.

MOSFELLSBÆR
Lágafellsskóli

Lágafellsskóli Mosfellsbæ
Má bjóða þér að taka þátt í metnaðarfullu skólastarfi þar sem einkunnarorðin SAMVERA, SAMVINNA OG SAMKENND eru höfð að leiðarljósi?

Lágafellsskóli vill ráða til starfa:
- **Leikskólakennara** eða starfsmann með aðra uppeldis menntun, við leikskóladeild 5 ára barna. Starfshlutfall 100% og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst.

Menntunar- og hæfnikröfur:
- B.Ed gráða eða önnur uppeldismenntun sem nýtist í starfi
- Áhugi á starfi með börnum
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Góð færni í samskiptum

- **Umsjónarkennara** í afleysingu á miðstig vegna fæðingarorlofs. Tímabundin ráðning frá 4. mars til loka skólaárs.

Menntunar- og hæfnikröfur:
- B.Ed gráða
- Áhugi á starfi með börnum
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Góð færni í samskiptum

- **Skólaliða** í 50% starfshlutfall. Meðal verkefna er gæsla, gangavarsla, aðstoð í matartímum nemenda og létt þrif.

Hæfnikröfur:
- Áhugi á starfi með börnum
- Frumkvæði og sjálfstæði
- Góð færni í samskiptum

Upplýsingar veitir Jóhanna Magnúsdóttir skólastjóri í síma 525 9200/896 8230. Umsóknir ásamt upplýsingum um menntun og starfsreynslu sendist á netfangið johannam@lagafellsskoli.is

Umsóknarfrestur um störfin er til og með 13. febrúar.
Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningum Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélaga.

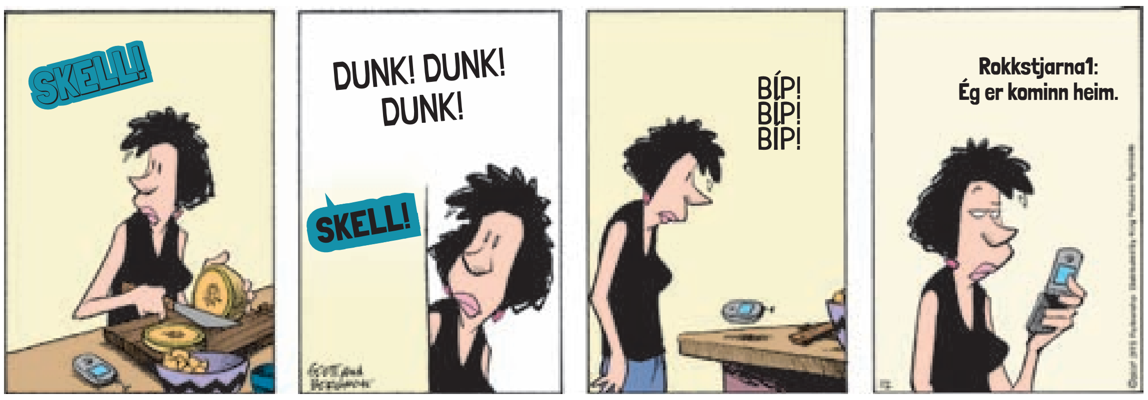
Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

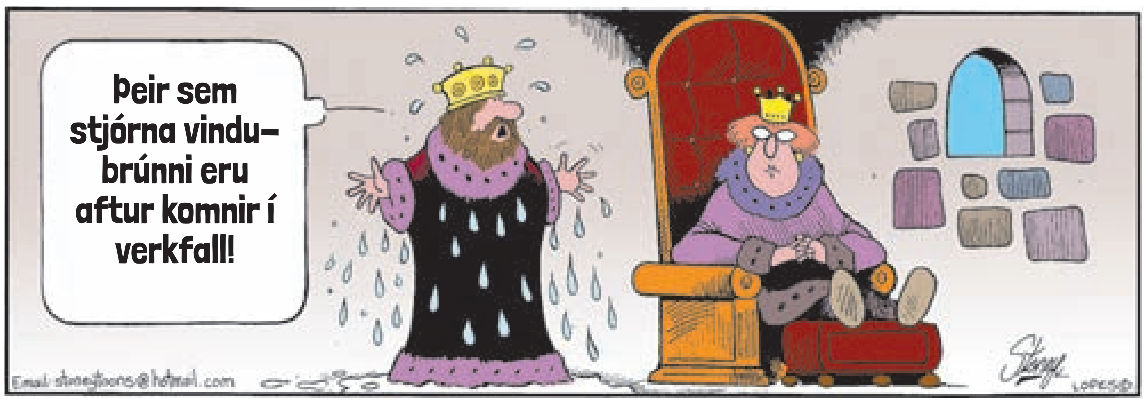
MYNDASÖGUR

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

VETRARTILBOÐ **HEILSUHÚSSINS**

Frábær bætiefna- og heilsuvörutilboð sem gilda **aðeins til 2. febrúar**

25% afsláttur

Öll bætiefni með **Gula miðanum frá Heilsu**

25% afsláttur

Solaray – allar tegundir í þessari frábæru línu

25% afsláttur

Higher Nature – hágæða vítamín og bætiefni. Fást eingöngu í Heilsuhúsinu

20% afsláttur

Kallo kraftur í sósur og súpur – lífrænn kraftur

20% afsláttur

Tartex
Gómsætar vörur sem innihalda ríkulegt magn af próteini og hafa lágan sykurstuðul

20% afsláttur

Organic Burst – frábært í boostið

20% kynningar-tilboð

Villimey
Nýju galdrarnir þrír á 20% kynningartilboði

2 fyrir 1

Herbamare
Frábært í alla matargerð

20% afsláttur

Ung á öllum aldri
eftir Guðrúnu Bergmann. Bókin fyrir þá sem vilja bæta lífi við árin.
Sló í gegn á síðasta ári!

náttúrulega heilsuhúsið

Laugavegi, s: 552 2966 // Kringlunni, s: 568 9266 // Smáratorgi, s: 564 5666 // Lágmúla, s: 578 0300 // Austurvegi, Selfossi, s: 482 3915 // Glerártorgi, Akureyri, s: 462 1889

COOLER MASTER · ASUS · acer · ace one step ahead · msi · Seagate · SanDisk · MANHATTAN · CORSAIR

STÓRÚ

ALLT AÐ 70%

FARTÖLVUR • SPJALDTÖLVUR • TÖLVUSKJÁIR • BOR
MINNISLYKLAR • HARÐIR DISKAR • FARTÖLVUTÖSKUR
BLEK • HÁTALARAR • SJÓNVARPSFLAKKARAR • TÓNERHYLKI
MINNISKORT • SKANNAR • HEYRNARTÓL • STÝRIPINNAR • ÍHLU
HLJÓÐNEMAR • MÝS • MARGMIÐLUNARSPILARAR • SKRIFARAR • HL

MIKIÐ ÚRVAL AF TÖLVUVÖRUM Á STÓRÚTSÖLU
B VÖRUR, SÝNINGAREINTÖK OG ÚTLITSGALLA

STÓRÚTSALA SAMTÍMIS
Í 6 VERSLUNUM
UM ALLT LAND

2.000
VÖRUR
Á ÚTSÖLU

SKOÐAÐU
ÚRVALIÐ
Á TL.IS

Logitech Sarotech TOSHIBA SAMSUNG Razer WACOM PHILIPS WD

TSALA

AFSLÁTTUR

ÐTÖLVUR • SKJÁKORT • PRENTARAR • TURNKASSAR
• MÓÐURBORÐ • FLAKKARAR • NETBÚNAÐUR • PAPPÍR
• VIFTUR • GEISLADISKAR • VEFMYNDAVÉLAR • LYKLABORÐ
TIR • KÆLINGAR • MÚSAMOTTUR • VINNSLUMINNI • HÝSINGAR
JÓÐKORT • TÖLVULEIKIR • AFLGJAFAR • LEIKJAMÝ

VERÐI. NÝJAR VÖRUR,
Ð Á DÚNDURAFSLÆTTI !

EINA ÚTSALA ÁRSINS !

FYRSTI DAGUR ÚTSÖLUNNAR !

OPNUM KL. 10

tl.is

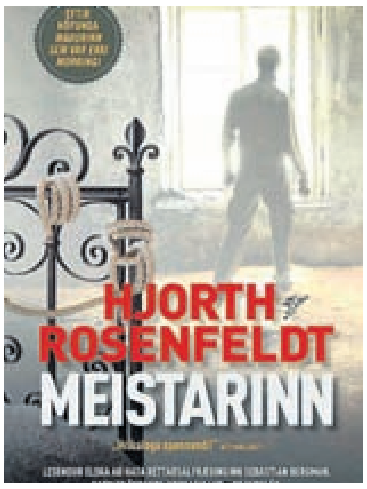
TÖLVU LISTINN

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

Ekki sofa hjá Sebastian

BÆKUR ★★★★☆

Meistarinn
Michael Hjorth og Hans Rosenfeldt.
Halla Kjartansdóttir þýddi.
BJARTUR



Dúettinn Hjorth og Rosenfeldt kom fyrst fram á sjónarsviðið með bókinni Maðurinn sem var ekki morðingi sem Bjartur gaf út í íslenskri þýðingu árið 2010. Þar kynntust lesendur hinum sérlundaða og ruddalega réttarsálfræðingi Sebastian Bergman sem er einhver durtslegasta höfuðpersóna sem sköpuð hefur verið í glæpabókmenntaheiminum en um leið svo brothættur og mannlegur að það er ekki annað hægt en að finna til með honum. Hann er búinn að koma sér út úr húsi alls staðar en er í þeirri bók kallaður til aðstoðar við erfitt mál sem morðdeild Stokkhólmslögreglunnar á í erfiðleikum með. Meðlimir morðdeildarinnar, tvær konur og tveir karlar, eru mun hefðbundnara lögguteymi, en eiga þó öll sín leyndarmál og vandamál sem lesandinn fær að kynnast.

Í Meistaranum stendur morðdeildin frammi fyrir því að eftirherma raðmorðingjans Hinde, sem Sebastian á gullöld sinni kom bak við lás og slá, tekur sér fyrir hendur að nauðga og myrða konur sem Sebastian hefur sofið hjá. Þær eru ótölulegur fjöldi og hann man ekki nöfn þeirra allra en heimtar þó að fá að starfa með lögguteyminu á þeim forsendum að hér sé greinilega um hefnd Hindes að ræða. Sá síðarnefndi er þó enn tryggilega læstur inni og hefur hvorki aðgang að interneti né síma þannig að það er vandséð að hann geti haft nokkuð með málið að gera.

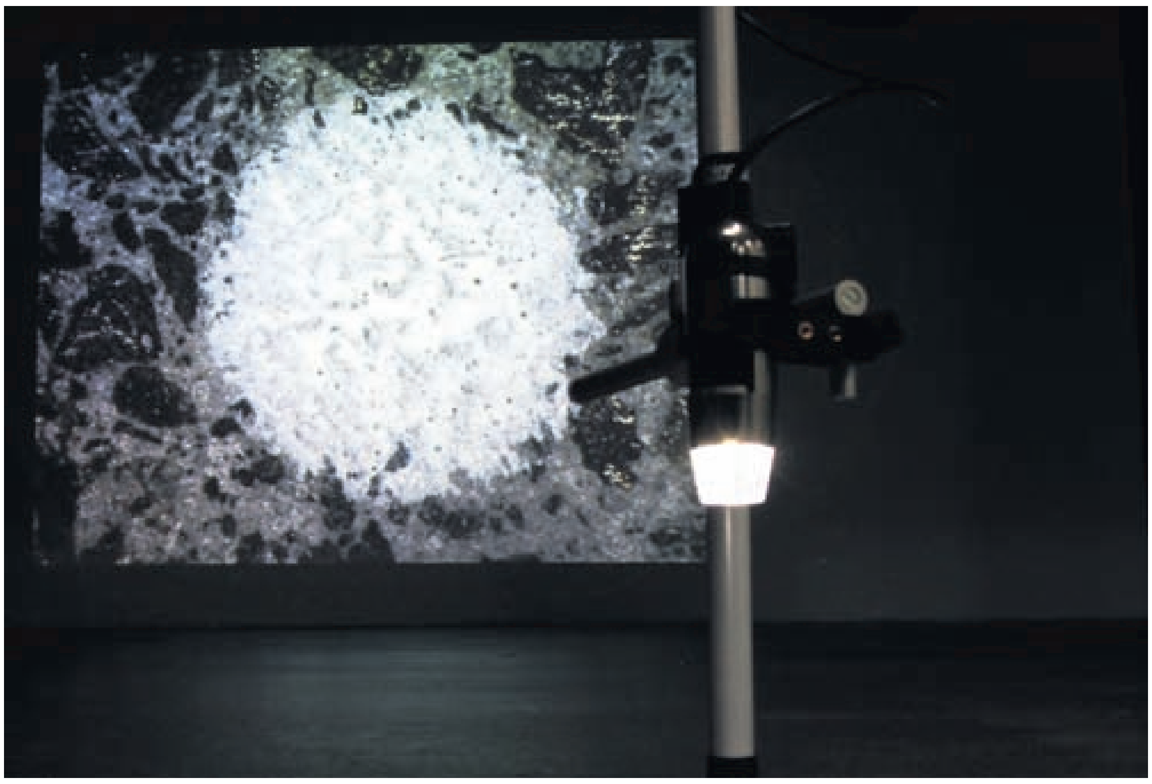
Til að flækja málin enn kemur í ljós að önnur konan í morðdeildinni er laundóttir Sebastians, þótt henni sé ókunnugt um þá staðreynd, og hin gömul ástkona hans. Skörin er komin ansi langt upp í bekkinn og teymið má engan tíma missa í baráttunni við eftirhermuna.

Meistarinn er óvenjuleg glæpasaga á margan hátt. Í fyrsta lagi kemur mjög snemma í ljós hver morðinginn er þannig að spennan snýst ekki um að komast því og í öðru lagi er höfuðpersónan engan veginn til þess fallin að fá lesendur til að standa með sér, því eins og raðmorðinginn Hinde bendir þráfaldlega á er stigsmunur en ekki eðlis- á þeim tveimur. Engu að síður er bókin svo haganlega fléttuð og vel skrifuð að þrátt fyrir að vita hver morðinginn er og hvað liggur að baki morðunum nagar lesandinn neglur upp í kviku við að fylgjast með framvindu mála. Um leið er sagan sálfræðitryllir því nánast hver einasta persóna á að baki áfall sem skælir heimsmynd hennar og veldur því að lesandinn getur aldrei giskað á upp á hverju verður nú tekið.

Þýðing Höllu Kjartansdóttur er vel unnin og blæbrigðarík og hvergi hnýtur lesandinn um orðaval eða setningaskipan sem stuðar eins og oft vill brenna við í þýðingum norrænna glæpasagna.

Friðrika Benónýsdóttir

NIÐURSTAÐA: Vel skrifuð og hörkuspennandi glæpasaga með höfuðpersónu sem ýtir við lesandanum á margan máta. Besti krimmi jólavertíðarinnar.



Bein útsending

MYNDLIST ★★★★★

Til spillis
Ívar Valgarðsson

Sýning Ívars Valgarðssonar er önnur sýningin í röð í stóra salnum á jarðhæð Hafnarhússins þar sem salurinn sjálfur, eða eiginleikar og einindi salarins, er notaður í algjörlega „site specific“ myndverk, sem tekur allan salinn með sér í heildarinnsetningu. Líklega gekk Sara Björnsdóttir lengra í þessum efnum á síðustu sýningu í salnum, en Ívar gerir þetta nú með eilítið öðrum tón – sínum tón – og annarri aðkomu.

Ívar beinir sjónum sínum að hinu smáa í salnum, því sem við tökum vanalega ekki eftir þegar við skoðum sýningar í salnum. Umfjöllunarefni hans er málningarslettur, litlir dropar sem hafa dottið úr pensli þegar einhver hefur verið að mála inni í salnum. Ívar afhjúpar að segja má þessa bletti, hann stækkar þá margþúsundfalt upp, beinir að þeim óvæntu sviðsljósi, kannski ekki ósvipað og fjölmiðill sem kemur auga á misfellu í samfélaginu og beinir kastljósi sínu að henni.

Ívar notar smásjármyndavél sem hann beinir að þurra málningardropanum litla á gólfinu og sendir hann yfir í myndvarpa í beinni útsendingu. Myndvarpinn sér til þess að dropinn verður risastór uppi á vegg, og þar fær hann nýtt líf og nýja ásjónu og er skyndilega orðinn aðalnúmerið í salnum. Með þessu fær dropinn rödd, meiningu, hann talar til fólks, hann þýðir allt í einu eitthvað. Hann hefur lögun, hann hefur sögu að segja. Hann minnir mann meira að segja á jökla og landslag, nú eða abstrakt expressionistískt málverk.

Það merkilegast við þessa sýningu og það sem lætur manni líða svo einkennilega innanbrjóst þegar maður kemur þarna inn er þessi beina útsending. Það verður til einhver galdur sem þýðir að fyrirætlun listamannsins heppnast fullkomlega, sýningin snertir mann.

Myndirnar af dropunum eru algjörlega kyrrar á veggnum, eins og ljósmyndir eða málverk, en vitneskjan um að þetta er bein útsending er það sem gerir verkið jafn magnað og raun ber vitni. Mann langar til að ýta aðeins í myndavélina til að sannfæra sig um að þetta sé ekki allt í plati.

Það er vel til fundið hjá listamanninum að sýna ljósmyndir á veggjunum einnig. Þar með verður sýningin ekki of stíf, mannlegi þátturinn kemur þar aðeins inn, og kemur með meiri hlýju inn í sýninguna. Ljósmyndirnar eru fallegar svarthvítar myndir í svörtum römmum af fótum sem standa við málningarslettur. Allt þetta tónar vel við salinn og hin verkin.

Ívar er vissulega ekki fyrsti listamaðurinn sem beinir sjónum sínum að hinu agnarsmáa og birtir okkur það í listaverki, eða ber það á borð. Eggert Pétursson gerir það í blómamyndum sínum, þó svo hann vinni blómin í raunstærð í verkum sínum. Tumi Magnússon hefur stækkað upp alls konar hluti, teygt þá og togað og notað í innsetningar, svo aðeins tveir listamenn séu nefndir. Í raun er Ívar hér að gera það sem listamenn gera flestir, að endurvinna hversdaginn og gefa okkur tækifæri til að hugleiða gildi hlutanna í kringum okkur upp á nýtt.

Gjörningaelementið í verkinu er líka sterkt, þar sem við erum að horfa á list sem gerist í rauntíma, og salurinn verður líklega ekki samur á eftir. Líklega kemur maður þarna inn í framtíðinni og fer að velta fyrir sér hvað sé að frétta af dropunum á gólfinu og langar til að fá tækifæri til að heimsækja þá aftur. Sýningin er líka tímaferðalag um leið, og lætur mann hugleiða andartakið þegar dropinn datt í gólfið á sínum tíma og hvað gekk þá á í salnum.

Það er ísköld spenna í salnum. Maður veit að það mun ekkert gerast meira, en samt er maður spenntur.

Þetta er líka tilvísun í sköpunina. Allt sem var ekki en er í dag er áhugavert – það er nýtt innlegg í tilveruna, og það eru ekki síður ein af skilaboðunum í sýningunni.

Þóroddur Bjarnason

NIÐURSTAÐA: Með því að upphefja hið agnarsmáa með jafn stórkostlegum hætti og hér er gert, nær listamaðurinn fullkomnu valdi á salnum og áhorfandanum.

Viltu losna við bólgur og liðverki?

GUÐRÚN BERGMANN þekkir af eigin reynslu hversu mikilvægt það er að takast á við bólguþáttinn í líkamanum. Á stuttu en skilvirku námskeiði sýnir hún einfaldar en áhrifaríkar leiðir til að takast á við þessa kvilla.

Fimmtudaginn 7. febrúar

Á námskeiðinu verður farið yfir:
- Hvernig þekkja má bólgueinkennin og finna leiðir til bata – *en ekki bara bæla.*
- Hvaða fæðutegundir valda bólgueinkennum í líkamanum.
- Hvaða fæðu, krydd og bætiefni má nota til að draga úr bólgum.

Guðrún Bergmann hefur haldið fjölda fyrirlestra og námskeiða, og skrifað bækur um heilsu, náttúrulækningar og umhverfisvitund

Staður og stund: Heilsuhúsið Lágmúla 5, kl. 18:30 - 21:00. Námsgögn með víðtækum upplýsingum innifalin. Verð 4.900 kr. Nánari upplýsingar og skráning á ung@gudrunbergmann.is og www.ungaollumaldri.is

heilsuhúsið

Sinfónían frumflytur þrjú verk

Verk eftir tónskáld af yngri kynslóðinni.

Sinfóníuhljómsveit Íslands frumflytur þrjú íslensk verk á opnunartónleikum Myrkra músíkdaga í Hörpu í kvöld.

Verkin þrjú eru eftir þá Gunnar Andreas Kristinsson, Davíð Brynjar Franzson og Pál Ragnar Pálsson sem eru af yngri kynslóð íslenskra tónskálda.

Auk þess verður flutt verkið Cheveux-de-frise eftir írska tónskáldið Gerald Barry. Verkið vakti gríðarlega athygli þegar það var frumflutt á Proms-hátíðinni 1988. Hljómsveitarstjóri er Ilan Volkiv og einleikari Una Sveinbjarnardóttir. Una Sveinbjarnardóttir er konsertmeistari Kammersveitar Reykjavíkur og fastráðinn hljóðfæraleikari hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands. Una

UNA SVEINBJARNARDÓTTIR

PÁLL RAGNAR PÁLSSON

hefur komið víða fram sem einleikari, leikið fiðlukonserta eftir Sjostakovitsj, Glass, Beethoven og Draumnökkva og fiðlukonsert Atla Heimis Sveinssonar með Sinfóníuhljómsveitinni.

Tónleikarnir eru haldnir í Eldborgarsal Hörpu og hefjast kl. 19.30.

Frískasti spurningaþátturinn snýr aftur
SPURNINGABOMBAN
Fyndið hvað fræga fólkið veit lítið!
2 BÍÓ GULL krakkar POPP TÍVÍ
Vertu með Stöð 2, 4 aukastöðvar og Netfrelsi fyrir 265 krónur á dag
HLÁTUR OG GRÁTUR
Á STÖÐ 2 Í FEBRÚAR
Febrúar spannar allan tilfinningaskalann á Stöð 2. Hinn umtalaði þáttur um svipleg mannshvörf heldur áfram og Spurningabomban, fyndnasti og fjörugasti spurningaþátturinn, snýr aftur. Njóttu þess að vera með Stöð 2 í febrúar.
NÝTTU ÞÉR NETFRELSI
OG MISSTU EKKI AF NEINU!
Með Netfrelsi Stöðvar 2 getur þú séð uppáhalds þáttinn þinn í tölvunni, snjallsímanum eða spjaldtölvunni hvar og hvenær sem er.
STÖÐ 2 LAUGARDAGSKVÖLD
20:15
SPAUGSTOFAN
Ómissandi uppgjör við allt ruglið í þjóðfélaginu.
STÖÐ 2 SUNNUDAGSKVÖLD
20:25
MANNSHVÖRF
Á ÍSLANDI
Magnaðir og umtalaðir þættir frá Helgu Arnardóttur.
STÖÐ 2 SUNNUDAGSKVÖLD
18:55
UM LAND ALLT
Kristján Már Unnarsson spjallar við áhugavert og skemmtilegt fólk hvaðanæva af landinu.
FÍTON / SÍA
Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is | Verslanir Vodafone | Verslanir og þjónustuver Símans 800 7000
2 HD

Hversdagsmyndum hampað

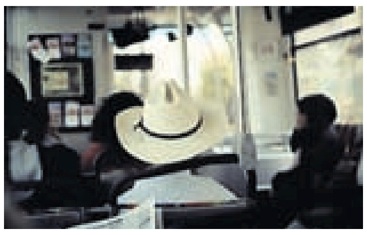
Ljósmyndasýningin Found/Dot verður opnuð í Skotinu í dag.

Ljósmyndasýningin Found/Dot eftir Paulu Prats verður opnuð í Skotinu í Ljósmyndasafni Reykjavíkur klukkan 12 í dag.

Sýningin Found samanstendur af myndaröð, eins konar myndatvennum; annars vegar myndir sem Prats fann á flóamarkaði í Kanada og hins vegar myndir sem hún tók sjálf. Í tilkynningu frá Ljósmyndasafni Reykjavíkur segir að á sýningunni sé hversdagsmyndinni hampað; þeim fundnu, þeim týndu, myndunum sem enginn mun hafa tíma til að skoða, þeim venjulegu og þeim upphöfnu. Myndunum sem fylgir tómleiki gleymdra minninga, þeim ónothæfu, slæmu, og að síðustu, athöfninni að skoða og ljósmynduninni sjálfri.

Myndröðin Dot sýnir á stafrænan máta úrval mynda eftir Paulu sem allar eru tengdar með punkti, sem breytir um lit, umfang og jafnvel lögun. Hann gefur innsýn í röðun ljósmynda og hvernig mismunandi myndir geta tengst á einfaldasta hátt og búið til reglu úr óreglu.

Paula Prats er fædd 1986 og hefur numið myndlist og ljósmyndun á Spáni, í Kanada og Bretlandi en býr nú á Íslandi.



FOUND Sýningin samanstendur af myndum sem Prats fann á flóamarkaði og öðrum sem hún tók sjálf.

Meira söngleikjalíf

Klassísku söngleikjaskáldin í Salnum á morgun

Þriðju tónleikarnir af fjórum í söngleikjaröðinni Ef lífið væri söngleikur verða haldnir í Salnum í Kópavogi annað kvöld.

Leikararnir Bjarni Snæbjörnsson, Margrét Eir, Sigríður Eyrún Friðriksdóttir og Orri Huginn Ágústsson standa fyrir tónleikunum, sem hver hefur sitt þema.

Á morgun er komið að stóru söngleikjaskáldunum sem skópu söngleikinn, til dæmis Gershwin, Sondheim, Lloyd Webber, Cole Porter og Rodgers & Hammerstein svo einhverjir séu nefndir. Tekin verða lög úr söngleikjum eins og Guys and Dolls, Kiss Me Kate, Porgy & Bess, West Side Story, Company, Sweeney Todd, The Sound of Music og fleiri demöntum.

Tónleikarnir hefjast klukkan 20.

SIGRÍÐUR EYRÚN FRIÐRIKSDÓTTIR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FIMMTUDAGUR 31. JANÚAR 2013

Fundir

12.00 Vilborg Arna Gissurardóttir pólfari segir frá ævintýrum sínum á Suðurpólnum á súpufundi á Hallveigarstöðum, Túngötu 14. Yfirskrift fundarins er Jákvæðni, áræðni og hugrekki en aðgangur og veitingar eru ókeypis.

Félagsvist

20.00 Félagsvist Rangæinga og Skaftfellinga verður haldin í Skaftfellingabúð, Laugavegi 178. Allir velkomnir og gott með kaffinu.

Málþing

13.00 Málþing um varðveislu og skráningu gagna er tengjast Halldóri Laxness verður haldið í Norræna húsinu. Málþingið er öllum opið.

Tónlist

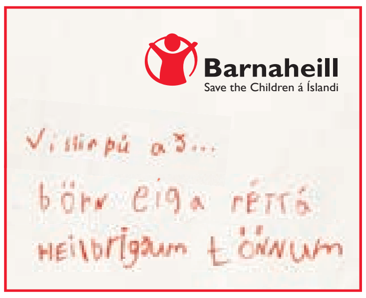
12.15 Myrkir músíkdagar 2013 hefjast í Hörpu, tólistarhúsi. Dagskrá má finna á heimasíðunni www.myrkir.is.

20.00 Í tilefni af útgáfu sinnar þriðju breiðskífu, Flowers, heldur Sin Fang útgáfuhóf á skemmtistaðnum Harlem. Léttar veitingar í boði og platan á sérstöku forsölutilboði.

21.00 The Saints of Boogie Street spila á Café Rosenberg. Aðgangseyrir er kr. 1.500.

22.00 Magnús Einarsson, Eðvarð Lárusson, Karl Pétur Smith og Tómas Tómasson leika tónlist eftir the Rolling Stones á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

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



Manson kærir konu

Fer fram á fjórar milljónir króna fyrir meiðyrði.

Marilyn Manson hefur kært konu sem segist hafa verið gift tónlistarmanninum. Samkvæmt Billboard neitar Manson því staðfastlega að hafa nokkurn tíma hitt téða konu.

Konan, Yolanda Tharpe, hafði samband við fjölmargar fréttastofur á síðasta ári og sagðist hafa verið trúlofuð Manson. Tharpe hélt því einnig fram að tónlistarmaðurinn væri hallur undir nasisma. Þá segir hún Manson hafa borið ábyrgð á dauða tveggja katta hennar. Fer Manson fram á nærri fjórar milljónir króna í skaðabætur fyrir meiðyrði og fleira.

VONDUR Marilyn Manson er ósáttur.

Lokakafli Skuggaþríleiksins

Fimmtíu skuggar frelsis kemur út á rafbók í dag en í kilju í næsta mánuði.

Síðasti hluti þríleiks E.L. James sem kenndur er við Fimmtíu gráa skugga kemur út í íslenskri þýðingu í dag. Bókin nefnist á ensku Fifty Shades Freed en nefnist á íslensku Fimmtíu skuggar frelsis. Bókin kom út frummálinu fyrir réttu ári og naut mikilla vinsælda eins og fyrri bækurnar tvær. Í ágúst í fyrra tilkynnti bókarisinn Amazon að Skuggaþríleikurinn hefði selst í fleiri eintökum á vefnum en allar bækurnar sjö um Harry Potter samanlagt (á heimsvísu hefur galdrastrákurinn þó vinninginn með 450 milljón seld eintök á móti 65 milljónum).

Bækur James hafa ekki síst notið vinsælda í rafbókaútgáfu. Eigendur lesbretta og spjaldtölva hér á landi fá líka forskot á sæluna. Íslenska þýðingin kemur fyrst út á rafbók í dag en í kiljuútgáfu 10. febrúar.

E.L. JAMES Sló í gegn með Fimmtíu gráum skuggum, en þriðja bókin kemur út á íslensku á rafbók í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY IMAGES

KLIPP COLLAGE Eitt verkanna á sýningu Guðnýjar í Ráðhúsinu.

Klippilist í Ráðhúsinu

Guðný Guðmundsdóttir sýnir klippilistaverk í Ráðhúsi Reykjavíkur þessa dagana. Hún hefur lagt stund á klippilist í nokkur ár eða frá 2006 þegar hún fór að leita nýrra leiða í listsköpun sinni og tók ástfóstri við þessa listgrein. Hún hefur áður sýnt verk sín í Safnasafninu í Eyjafirði 2010, Kaffitári í Borgartúni í Reykjavík 2011 og Gerðubergi í Reykjavík 2012.

Tækni og hefð klippilistar kom fram í Kína með tilkomu pappírsins fyrir Krists burð, barst þaðan til Japans og var vel þekkt í listsköpun á Vesturlöndum á miðöldum og síðar. En klippilistin tók að blómstra svo að um munaði framan af 20. öld, þegar klippiverk urðu áberandi þáttur í nútímalist.

Sýningin stendur til 4. febrúar.

HAFNARBORG Alina Dubik messósópran syngur rússneskar perlur.

Hádegistónleikar í Hafnarborg

Alina Dubik messósópran syngur rússneskar perlur á hádegistónleikum ársins í Hafnarborg á þriðjudag. Á tónleikunum, sem bera yfirskriftina Í Rússaskapi, flytur Dubik verk eftir Tsjaíkovsky og Rimsky-Korsakov.

Alina hefur haldið fjölda einleiks- og kammertónleika hér á landi og gert hljóðritanir fyrir Ríkisútvarpið og pólska útvarpið. Hún starfar nú sem söngkennari við Nýja tónlistarskólann og Tónlistarskólann í Reykjavík. Antonía Hevesi píanóleikari hefur frá upphafi verið listrænn stjórnandi hádegistónleika í Hafnarborg.

Tónleikarnir hefjast klukkan 12 og standa yfir í um hálfa klukkustund, þeir eru öllum opnir á meðan húsrúm leyfir.

TÓNNINN GEFINN

Trausti Júlíusson

Einstakt tækifæri

Sónar-hátíðin hefur verið ein af mest spennandi tónlistarhátíðum Evrópu allt frá því að hún var sett á laggirnar í Barcelona árið 1994. Hún hefur vaxið jafnt og þétt og býður nú ár hvert upp á mjög glæsilega dagskrá. Á tuttugustu Sónar-hátíðinni í sumar verða Kraftwerk og Pet Shop Boys á meðal flytjenda.

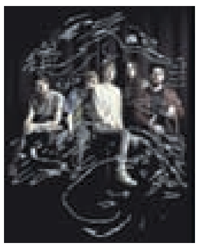
En þetta er líka alþjóðleg hátíð. Síðan 2002 hefur Sónar haldið 30 hátíðir á fjölmörgum stöðum, m.a. New York, Frankfurt, Lyon, Chicago og Seúl. Hátíðir utan Barcelona eru þrjár í ár; Tókýó 6.-7. apríl, São Paulo 24.-25. maí og Reykjavík 14.-15. febrúar. Hátíðin lagar sig að aðstæðum hverju sinni. Í Reykjavík er hún minni en í Barcelona, en dagskráin er samt mjög þétt.

Sónar Reykjavík fer fram í Hörpu. Aðaldagskráin verður í Silfurbergi og Norðurljósum, en báða dagana verður líka tónlist á tveimur öðrum stöðum í húsinu; í bílakjallara og á opnu svæði með útsýni til hafs. Það eru tæp 50 nöfn á dagskránni, u.þ.b. einn þriðji þeirra erlendur. Sónar leggur mesta áherslu á raf- og danstónlist og hátíðin hér er engin undantekning, þó að fjölbreytnin sé mikil. Alva Noto og Ryuichi Sakamoto, Squarepusher, Modeselektor, James Blake, Trentemöller og LFO eru stærstu erlendu nöfnin, en af íslenskum má nefna Mugison, GusGus, Hjaltalín, Retro Stefson, Sin Fang, Yagya og Ásgeir Trausta. Og svo er hellingur af ungum og upprennandi listamönnum.

Sónar Reykjavík er frábær hugmynd. Tímasetningin er pottþétt. Í febrúar er ekkert að gerast í tónlist í Reykjavík að öllu jöfnu og þess vegna tilvalið að slá upp hátíð og lífga upp á borgina. Ég get ekki beðið!

BÍLAGEYMSLUPARTÝ James Blake spilar bæði kvöldin á Sónar, fyrra kvöldið í bílageymslu Hörpu.

Í spilaranum



Oyama – I Wanna
Yo La Tengo – Fade
Sin Fang - Flowers

22 ára bið er á enda

My Bloody Valentine fylgir eftir Loveless frá árinu 1991 með nýrri plötu.

Langþráð plata frá írsku indírokksveitinni My Bloody Valentine er í þann mund að koma út. Þetta verður þriðja plata sveitarinnar og sú fyrsta síðan hin goðsagnakennda Loveless leit dagsins ljós árið 1991.

Forsprakkinn Kevin Shields greindi frá tíðindunum á tónleikum í London um helgina, þar sem sveitin spilaði einnig nýtt lag, Rough Song. Í desember hafði hún tilkynnt á Facebook að ný plata væri tilbúin og núna geta aðdáendur loksins brosað hringinn eftir áralangt tónlistarsvelti.

My Bloody Valentine var stofnuð 1984 í Dublin og hefur frá 1987 verið skipuð stofnmeðlimunum Kevin Shields og Colm Ó Cíosóig, auk þeirra Bilinda Butcher og Debbie Googe. Hljómsveitin gerði samning við Creation Records og gaf 1988 út fyrstu breiðskífuna Isn´t Anything sem fékk fantagóða dóma. Skömmu síðar hófst vinna við næstu plötu, Loveless, sem tók heil tvö ár í vinnslu. Þrátt fyrir vandræðaganginn var útkoman framúrskarandi góð samkvæmt gagnrýnendum en sölutölurnar voru ekki í samræmi við dómana. Shields og félagar notuðust mikið við bjagaða gítareffekta og höfðu sig lítið í frammi á tónleikum. Fjölmiðlar stimpluðu tónlistina, sem og aðra nýja gítartónlist sem kom út á svipuðum tíma, sem shoegazing-tónlist vegna þess hversu mikið flytjendur hennar störðu í gólfið á tónleikum. Önnur bönd undir þeim hatti voru Jesus and Mary Chain og Cocteau Twins. Þær voru svo undir áhrifum frá The Velvet Underground og Sonic Youth.

Eftir að Loveless kom út gerði My Bloody Valentine feitan útgáfusamning við Island Records og virtust sveitinni allir vegir færir. Sú varð aldeilis ekki raunin. Þrátt fyrir margar tilraunir til að búa til nýja plötu þótti ekkert efni nógu gott og öllu var fleygt í ruslið. Shields fór að einangra sig, varð skrítinn, og líkti tónlistarpressan honum við Brian Wilson úr Beach Boys og Syd Barrett úr Pink Floyd, sem báðir áttu við geðræna kvilla að stríða. Svo fór að meðlimir sveitarinnar fóru hver í sína áttina og unnu í hinum ýmsu verkefnum, allt þar til Shields tilkynnti fyrir sex árum að My Bloody Valentine hefði komið saman á ný og væri komin langleiðina með að klára nýja plötu.

Tónleikar My Bloody Valentine í London um síðustu helgi voru hugsaðir sem upphitun fyrir tónleikaferð til Japans og Ástralíu sem verður farin á næstunni. Eftir það tekur við ferðalag um Bretland í mars.

Einnig má búast við því að sveitin spili á stórum tónlistarhátíðum í sumar.

freyr@frettabladid.is

ENDURKOMA Kevin Shields og félagar í My Bloody Valentine gefa út sína fyrstu plötu í 22 ár. NORDIPCHOTOS/GETTY

Á listum yfir bestu plötur allra tíma

Loveless hefur alla tíð verið í miklu uppáhaldi hjá tónlistargagnrýnendum. Fyrir áratug valdi Pitchfork hana næstbestu plötu tíunda áratugarins á eftir OK Computer með Radiohead. Rolling Stone valdi hana númer 219 á lista yfir 500 bestu plötur allra tíma og enska blaðið The Observer kaus hana í 20. sæti yfir 100 bestu bresku plöturnar. Árið 2008 var Loveless kjörin besta írska plata allra tíma af The Irish Times.

24.1.2013 → 30.1.2013

HLJÓMSVEITIN VALDIMAR

ÁSGEIR TRAUSTI

LAGALISTINN

	Sæti	Flytjandi	Lag
▶	1	Valdimar	Yfir borgina
▲	2	Ásgeir Trausti	Nýfallið regn
▼	3	Moses Hightower	Háa C
▲	4	Retro Stefson	Julia
▲	5	Blaz Roca / Ásgeir Trausti	Hvítir skór
▼	6	Labrinth / Emeli Sandé	Beneath You're Beautiful
▲	7	Bruno Mars	Locked Out Of Heaven
▲	8	Pink	Try
▲	9	The Lumineers	Ho Hay
▼	10	Jónas Sigurðsson	Hafið er svart

TÓNLISTINN

	Sæti	Flytjandi	Plata
▶	1	Ásgeir Trausti	Dýrð í dauðaþögn
▶	2	Retro Stefson	Retro Stefson
▲	3	Dimma	Myrkraverk
▼	4	Valdimar	Um stund
▲	5	Jónas Sigurðsson	Þar sem himin ber við haf
▲	6	Moses Hightower	Önnur Mósebók
▼	7	Hjaltalín	Enter 4
*	8	Ýmsir	Bjartar vonir vakna: Lög Oddgeirs Kristjánssonar
▼	9	Of Monsters and Men	My Head Is an Animal
▼	10	Raggi Bjarna	Dúettar

Skýringar ▶ Stendur í stað síðan í síðustu viku ▼ Fellur um sæti síðan í síðustu viku ▲ Hækkar á lista síðan í síðustu viku * Nýtt á lista

Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljómplötuframleiðenda. Listarnir eru birtir í heild sinni á Vísir.is. vísir

Þátttakendur í Lagalistanum Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2, K100,5, tonlist.is. **Verslanir í Tónlistanum** Skífan, Hagkaup, Penninn/Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa plötubúð, Elko, tonlist.is.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
100% KJÖT
998 KR. KG
NAUT-LAMB-GRÍS BLANDAÐ HAKK
KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS KJÖT Á GÓÐU VEI
Ali Grísakjöt
1198 KR. KG
ALI FERSKUR GRÍSAHNAKKI
Ali Spareribs
998 KR. KG
ALI GRÍSA SPARERIBS ELDUÐ
1979 KR. KG
KJÖRFUGL FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR
1579 KR. KG
ALI FERSKAR GRÍSALUNDIR
BÓNUS ÞORSKALÝSI
598 KR. 300stk
LÝSISPERLUR 300 stk.
498 KR.
ÞORSKALÝSI 500ml
695 KR. KG
KJÖRFUGL FERSKIR KJÚKLINGALEGGIR
CORN FLAKES
298 KR. 750GR
EUROSHOPPER
KORNFLEKS 750gr
SENSODYNE
995 KR.
ÞRJÁR TÚPUR 75ml
EIN TÚPA FRÍ
SENSODYNE TANNKREM WHITENING
pepsi
695 KR. 4 x 2 ltr
Barilla SPAGHETTI n.5 1Kg
Barilla SPAGHETTI 1.KG 259 KR.
COFFEE PODS DARK ROAST
359 KR. 36 STK
EUROSHOPPER
KAFFIPÚÐAR 36 STK
FILTER COFFEE
298 KR. 500GR
EUROSHOPPER
KAFFI 500 GR
BÓNUS KORNBRAUÐ
129 KR. 500gr
BÓNUS KORNBRAUÐ 500 GR
NICKY
3 Free Rolls
12 Rolls for the Price of 9
898 KR. 12 rúllur
NICKY WC PAPPÍR 12 RÚLLUR
Essential Everyday
ESSENTIAL EVERYDAY AMERÍSKAR PASTASÓSUR
PASTASÓSUR 680ml 198 KR.
Gatorade
159 KR. 500 ml
KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS
ÞAÐ ER ÓDÝRARA AÐ KRYDDA SJÁLFUR
KS FROSIÐ LAMBA KJÖT
1195 KR. KG
KAUPFÉL.SKAGFIRÐINGA FROSIÐ LAMBALÆRI
HEIMA
598 KR. 750ml
HEIMA EXTRA VIRGIN ÓLÍFUOLÍA
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu vildarpunkta
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

Entourage í bíóhús

Kvikmynd byggð á Entourage verður að veruleika.

MYND UM VINNIE Líklegt er að mynd byggð á þáttunum Entourage verði að veruleika.

Líklegt er að kvikmynd byggð á sjónvarpsþáttunum Entourage verði að veruleika. Kvikmyndaframleiðandinn Warner Bros mun framleiða myndina.

Handritshöfundur þáttanna, Doug Ellin, mun skrifa handritið að myndinni og einnig leikstýra henni. Þá mun Adrian Grenier áfram fara með hlutverk leikarans Vincents Chase.

Entourage voru sýndir á sjónvarpsstöðinni HBO á árunum 2004 til 2011 og eru þættirnir lauslega byggðir á uppgangi leikarans Marks Wahlberg, sem jafnframt er framleiðandi þáttanna.

LEIKUR ÖVU Eva Green fer með hlutverk tálkvendis í framhaldsmynd Sin City.
NORDICPHOTOS/GETTY

Leikur tálkvendi

Eva Green fer með hlutverk í framhaldi Sin City.

Leikkonan Eva Green fer með hlutverk tálkvendisins Övu Lord í kvikmyndinni Sin City: A Dame to Kill For. Leikstjórar myndarinnar, Robert Rodriguez og Frank Miller, sóttust upphaflega eftir Angelinu Jolie í hlutverkið.

Leikarahópur myndarinnar er stór og skemmtilegur og telur meðal annars Mickey Rourke, Bruce Willis, Rosario Dawson, Jaime King, Josh Brolin, Dennis Haysbert, Christopher Meloni, Jeremy Piven, Jamie Chung, Ray Liotta og Juno Temple. Líkt og áður sagði fer Green með hlutverk Övu Lord, konu sem myrðir eiginmann sinn en kemur sökinni á fyrrverandi elskhuga sinn, leikinn af Brolin. „Ava Lord er einn banvænasti íbúi Sin City. Sú sem tæki að sér hlutverk Övu þyrfti að geta túlkað margþættan persónuleika hennar og Green getur það," sögðu Rodriguez og Miller í viðtali við The Hollywood Reporter.

EINSTAKUR FORSETI Daniel Day-Lewis fer með hlutverk Abrahams Lincoln í kvikmynd Stevens Spielberg. Hann hefur hlotið mikið lof fyrir túlkun sína á þessum einstaka manni.

Day-Lewis fann fyrir mikilli væntumþykju

Daniel Day-Lewis fann fyrir mikilli væntumþykju í garð Abrahams Lincoln, en hann fer með hlutverk forsetans í Lincoln. Myndin er tilnefnd til fjölda verðlauna.

Stórmyndin Lincoln verður frumsýnd í kvikmyndahúsum annað kvöld. Myndin er úr smiðju Stevens Spielberg og er meðal annars tilnefnd til tólf Óskarsverðlauna.

Líkt og titill myndarinnar gefur til kynna fjallar myndin um síðustu fjóra mánuðina í lífi Abraham Lincoln, sextánda forseta Bandaríkjanna, og þreytulausa baráttu hans fyrir afnámi þrælahalds. Lincoln tók við embætti forseta þann 4. mars árið 1861 og gegndi því allt til dauða síns þann 15. apríl 1865. Kvikmyndin leggur áherslu á baráttu Lincolns fyrir afnámi þrælahalds og er byggð að hluta á bók Doris Kearns Goodwin, Team of Rivals: The Political Genius of Abraham Lincoln. Lincoln var alfarið á móti þrælahaldi og lagði mikið kapp á að lagabreyting yrði samþykkt áður en forsetatíð hans yrði á enda. Lagabreytingin hefði í för með sér bann við þrælahaldi í Bandaríkjunum.

Leikarinn Daniel Day-Lewis fer með hlutverk forsetans og hefur hlotið mikið lof fyrir. Framleiðandi myndarinnar, Kathleen Kennedy, lét þau orð falla að henni þætti sem Lincoln sjálfur kæmi til vinnu dag hvern og ekki Day-Lewis. „Hvern dag fékk ég hroll því mér fannst sem Lincoln sjálfur sæti fyrir framan mig," sagði Kennedy. Day-Lewis segist aldrei hafa þótt jafn vænt um nokkurn karakter sinn og þennan. „Ég hef aldrei áður fundið fyrir svo mikilli væntumþykju í garð manneskju sem ég hef aldrei hitt. Ég tel að Lincoln hljóti að hafa sömu áhrif á alla þá sem gefa sér tíma til að kynnast honum," sagði Day-Lewis. Sally Field fer með hlutverk Mary Todd Lincoln og Joseph Gordon-Levitt fer með hlutverk sonar þeirra hjóna, Robert Todd Lincoln. Með önnur hlutverk fara Tommy Lee Jones, David Strathairn og James Spader.

Lincoln var meðal annars tilnefnd til tólf Óskarsverðlauna, tíu Bafta-verðlauna og sjö Golden Globe-verðlauna og hlýtur níutíu prósent í einkunn á vefsíðunni Rottentomatoes.com, rúm átta stig af tíu á vefsíðunni Imdb.com og 86 prósent á vefsíðunni Metacritic.com.

12 ár

var sá tími sem Steven Spielberg eyddi í rannsóknarvinnu fyrir myndina.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóst en inni í Fréttablaðinu. 60% landsmanna skoða fjölpóst. Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

75% íbúa höfuðborgarsvæðisins lesa Fréttablaðið daglega.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi orn@365.is

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup nóv.-sept. 2012

Hefndir, flækjur og sætir fiskar

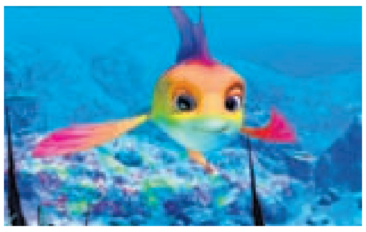
Auk Lincolns verða þrjár kvikmyndir frumsýndar í bíóhúsunum um helgina.

Jennifer Lopez kemur aftur á hvíta tjaldið um helgina þegar hún leikur aðalhlutverkið á móti töffaranum Jason Statham í hasarmyndinni Parker. Statham leikur atvinnuþjófinn Parker. Eftir að hafa náð að framkvæma hið fullkomna rán var Parker skilinn eftir af félögum sínum til að deyja. Hann lifði það þó af og nú kemst ekkert að í huga hans annað en að ná fram hefndum á fyrrum félögum sínum sem eru leiddir áfram af manni að nafni Melander. Til að hafa hefndina sem áhrifaríkasta stofnar Parker til kynna við hina fögru Leslie, sem þekkir Melander betur en flestir aðrir.

Teiknimyndin Hákarlabeita 2 verður frumsýnd á föstudag. Hugrakki skrautfiskurinn Sær er þar í aðalhlutverki, eins og í fyrri myndinni sem er frá árinu 2006. Hinn illi Týr snýr hér aftur og hefur safnað saman her hákarla sem ætla að hefna fyrir tap hans í síðustu mynd. Háfurinn Rúni bætist í lið Sæs litla og virðist í fyrstu vera góður liðsauki. Það sem Sær og vinir hans vita þó ekki er að Rúni er í raun njósnari á vegum Týs.

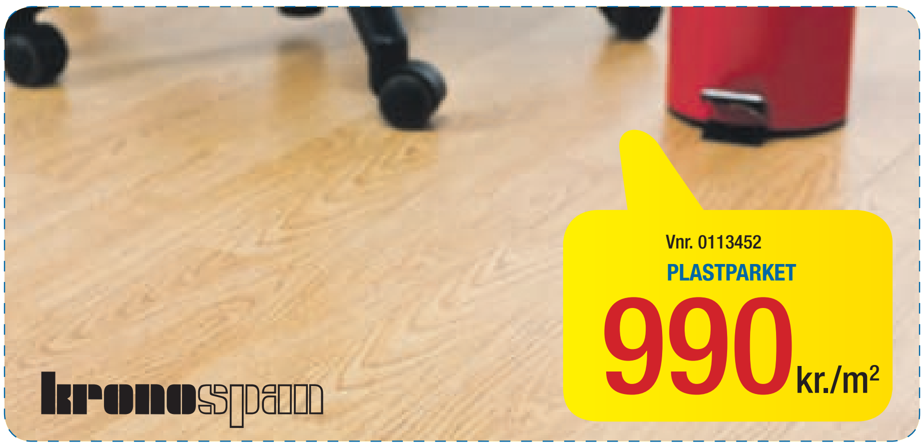
Nýjasta mynd Leos Carax, Holy Motors, verður frumsýnd í Bíói Paradís um helgina. Denis Lavant fer með aðalhlutverkið og honum til aðstoðar eru meðal annarra þokkagyðjurnar Eva Mendez og Kylie Minogue. Myndin vakti mikil viðbrögð á kvikmyndahátíðinni í Cannes í fyrra þar sem hún var afar umdeild. Hún fjallar um Óskar, sem flakkar á milli lífa og er til skiptis viðskiptajöfur, leigumorðingi, betlari, skrímsli og fjölskyldumaður.

LEITAR HEFNDA Í myndinni Parker vill titilpersónan ná fram hefndum á fyrrverandi félaga sína og fær hina fögru Leslie sér til aðstoðar.

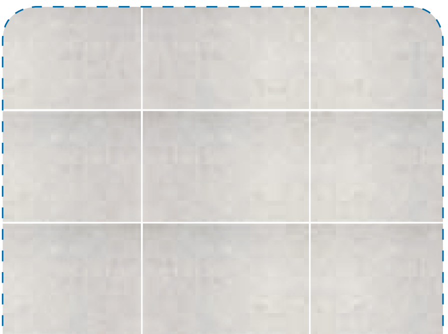


SÆ HUGRAKKI Fiskurinn hugrakki Sær þarf nú aftur að vernda Kóralrifið fyrir árásum Týs.

FLAKKAR Á MILLI LÍFA Denis Lavant leikur Óskar, sem flakkar á milli lífa, í myndinni umdeildu Holy Motors. Eva Mendes fer með eitt aðalhlutverkanna í myndinni.



Vnr. 0113452
PLASTPARKET
990 kr./m²



Vnr. 13001735
Veggflísar, 30x45 cm, beige, glansandi.
2.490 kr./m²

10 LÍTRAR

Vnr. 85540083
BYKO innimálning, gljástig 10, 10 l.
6.990 kr.

Vnr. 74804112
RAFHLÖÐUBORVÉL
2.990 kr.

Vnr. 52237224-5
RONDA loftljós, svart eða hvítt, E27, 60W.
3.990 kr.

MIKIÐ ÚRVAL

Vnr. 58094101
Geymslubox með smelluloki, 12 l.
1.190 kr.

VERÐVERND BYKO
LÆGRA VERÐ

LÁGT VERÐ
– ALLA DAGA

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

5 KG

Vnr. 42308239-40
BIO-TEX þvottaefni fyrir litaðan eða hvítan þvott, 5 kg.
2.490 kr.

4 LÍTRAR

Vnr. 42301930
Hreingerningalögur, 4 l.
890 kr.

4 LÍTRAR

Vnr. 42301929
Klór, 4 l.
890 kr.

4 LÍTRAR

Vnr. 42301947
Grænsápa, 4 l.
790 kr.

VISTVÆNT ENSÍMEFNI
- Sterk blanda ensíma og örvera
- Brýtur niður lífræn óhreinindi
- Fjarlægir bletti og eyðir lykt vegna lífrænna óhreininda á vistvænan hátt.

22900102
Ensím Míkróhreinsir, 1 l.
1.890 kr.

BAKTERÍUEYÐIR
- Eyðir bakteríum í sveppum og slæmri lykt úr íþróttafatnaði, sótthreinsun án klórs.

Vnr. 41111123
RODALON, 5% lausn, 1 l.
1.790 kr.

Vnr. 58613459
Latex hanski, 10 stk. L.
419 kr.

Vnr. 51407417
Hita- og rakamælir.
1.990 kr.

MYGLUSVEPPAPRÓF

Alexeter's IAQ Pro greiningarprófið er einfalt í notkun og gefur nákvæmar niðurstöður á 5 mínútum. Það greinir margar tegundir myglusveppa sem líklegt er að hafi slæm áhrif á heilsu fólks þegar þær vaxa innanhúss.

Pinninn tekinn í sundur.

Látið smella tvisvar í vökvafylltu kúlunni.

Hvíta lokið snúið af.

Setjið 5 dropa á hvort greiningarpróf.

Vnr. 41132003
MYGLUSVEPPAPRÓF
3.900 kr.

FÆST EINGÖNGU Í BREIDD

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Allar vörur fást í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verslunum.

Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.

www.expo.is / EXPO auglýsingastofa

Húðdropar í háloftum

Íslensku EGF-húðdroparnir frá Sif Cosmetics halda áfram að gera góða hluti úti í hinum stóra heimi.

Edwina Ings-Chambers, blaðamaður tímaritsins Sunday Times Style, skrifaði afar jákvæða frétt um dropana og virkni þeirra í nýjasta tölublað High Life, sem er flugtímarit flugrisans British Airways. Það er að finna í öllum þeirra flugvélum og talið er að um fjórar milljónir manna lesi það í hverjum mánuði.

Edwina þekkir dropana vel því auk þess að nota þá sjálf kom hún í heimsókn til Íslands í nóvember síðastliðnum og heimsótti höfuðstöðvar Sif Cosmetics til að kynna sér framleiðslu þeirra og sögu betur. Hún ber þeim góða söguna og segir meðal annars í greininni að droparnir eigi sitt góða orðspor sannarlega skilið þar sem þeir virki raunverulega. Einnig fer hún í grófum dráttum yfir það hvernig þeir eru búnir til og minnist á ótrúlegar vinsældir dropana bæði hér heima og úti í heimi, þrátt fyrir að þeir hafi aldrei verið auglýstir beint. - trs

Flensa í að meðaltali 18 daga

Samkvæmt nýrri könnun getur þú ekkert gert til að lækna þig af flensu.

Öll óþolandi einkenni vetrarflensunnar endast í nærri 18 daga, burtséð frá því hvort sjúklingurinn taki inn lyf eða geri nokkuð annað til að hrista hana af sér. Þetta segir í nýrri rannsókn sem er framkvæmd af Mark H. Ebell, lækni og kennara við háskóla í Georgíu, Bandaríkjunum, sem sérhæfir sig í heilsumálefnum. Hann segir sjúklinga stöðugt koma til sín og óska eftir sýklalyfjum til að berjast gegn flensunni eftir að hún hafi verið að hrjá þá í nokkra daga. Hann reyni yfirleitt að útskýra fyrir fólki að það eina sem dugi til að vinna bug á veikindunum sé tími, því sýklalyf virki ekki neitt. „Ef það er ómögulegt að losna við fólk án þess að gefa því lyfseðil þá geri ég það, en bið þau um að leysa hann ekki út fyrr en eftir nokkra daga. Það hefur sýnt sig og sannað að bara um helmingur þessara aðila lætur af því verða að leysa hann út,“ segir Ebell.

SÝKLALYF VIRKA EKKI samkvæmt lækninum Mark H. Ebell hafa sýklalyf ekkert með það að gera að lækna fólk af flensunni.

Ebell tók saman 19 mismunandi rannsóknir og fékk þá út að flensa hrjáir fólk í allt frá 15,3 upp í 28,6 daga, en að meðaltali endist hún í 17,8 daga.

Barnaföt á lágu verði

Í versluninni Blómabörnum er hægt að kaupa notaðan og heillegan barnafatnað á lágu verði. Þar er líka hægt að losa sig við það sem barnið er vaxið upp úr. Eigandinn, Laufey, tekur þó bara inn heilleg föt sem hún myndi kaupa sjálf.

„Hingað kemur reglulega fólk sem hefur aldrei heyrt af versluninni og skemmtilegt að það verður alltaf jafn hissa á hvað sé hægt að fá mikið fyrir lítinn pening,“ segir Laufey Aðalsteinsdóttir, eigandi Blómabarna.

Blómabörn er verslun sem selur notaðan en heillegan barnafatnað á börn frá fæðingu upp í um tólf ára aldur. „Það kemur inn mest af ungbarnafötum enda haldast þau föt yfirleitt heilleg en fara frekar að slitna eftir að börnin eru komin meira á sjá, um tveggja ára aldur,“ segir Laufey. Hún fer sjálf yfir öll föt sem er komið með í verslunina og tekur til dæmis ekki við neinu sem er með blettum eða götum. „Ég vel þetta svolítið eftir því hvað ég myndi vilja kaupa sjálf,“ segir hún. Í augnablikinu segir hún vera gríðarlegt framboð af fötum og að um þrjátíu manns sem bíði eftir að selja henni föt, en bæði er hægt að fá pening í þeirra stað eða önnur föt. „Ég reyni að eiga sem minnstan lager. Ég vil frekar koma fötunum beint í sölu þegar ég tek við þeim. Ég er samt smám saman að auka vöruúrvalið og reyni að fylla á helmingi meira en ég sel. Fólk vill auðvitað frekar versla þar sem meira úrval er í boði,“ segir hún. Yfirleitt eru fötin seld í stykkjatali en reglulega heldur Laufey kílóamarkað og selur þá kíló af fötum á 4.000 krónur. Slíkur markaður er til að mynda í gangi núna og verður fram í miðjan febrúar.

Það var fyrir slysni að Laufey leiddist út í reksturinn en hún hafði enga reynslu af verslunarrekstri þegar hún keypti Blómabörn í júlí síðastliðnum. „Ég var í fæðingarorlofi og var hérna að versla þegar ég heyrði eigandann segja öðrum kúnna frá því að búðin væri að loka. Sú hafði stofnað búðina þremur árum áður og var orðin rosalega þreytt, enda mikið álag þegar maður er einn í þessu og getur aldrei tekið sér frí. Mér þótti svo sorglegt að búðin væri að loka að ég ákvað að skella mér bara í þetta. Það hentar mér líka rosalega vel að ég get verið með strákinn minn með mér í vinnunni,“ segir Laufey, en hún á fimmtán mánaða gamlan son, Þóri.

Verslunin Blómabörn er staðsett að Bæjarhrauni 2 í Hafnarfirði og er opin alla virka daga frá eitt til hálf fimm, nema á fimmtudögum þegar opið er til sex.

KÍLÓIÐ Á 4.000 KRÓNUR Laufey og Þórir sonur hennar standa vaktina í Blómabörnum alla virka daga. Þar eru reglulega haldnir kílóamarkaðir og er þá hægt að kaupa eitt kíló af barnafötum á 4.000 krónur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Kynlíf án fullnægingar

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

? Mig langar til að bera undir þig eftirfarandi. Það er þannig að ég nýt kynlífs og finnst ekkert betra en að stunda kynlíf og njóta ástar og nándar við mann sem ég hef miklar tilfinningar til. Það sem málið snýst um er að ég fæ ekki fullnægingu og finnst það ekkert mál því ég nýt kynlífsins að öllu leyti og er alltaf til í kynlíf með viðkomandi. Þetta verður meira vandamál í hans huga, því hann heldur að hann sé ekki að standa sig og við eigum kannski ekki saman kynferðislega. Það er ekki þannig því ég hef alltaf verið svona og ég hef margoft sagt honum það og er þetta nú að verða að miklu vandamáli hjá okkur. Ég er 45 ára og hef stundað sjálfsfróun og á hjálpartæki, en málið er það að mér finnst sú fullnæging í raun og veru að vissu leyti óþægileg, þar sem hún verður of kröftug. Þannig að ég sækist ekki eftir því. Ég fæ vissulega mikla örvun og ánægju og líður vel án þessarar kröftugu fullnægingar. Eru einhver ráð sem þú getur gefið mér í þessari stöðu, er t.d. eitthvað hægt að gera til að milda fullnæginguna?

...

SVAR: Þú kemur inn á mikilvægan punkt og það er að það er hægt að njóta kynlífs án fullnægingar og á þetta kannski frekar við konur en karla. Ég hef oft talað um mikilvægi fullnægingar en auðvitað er það öll kynlífsupplifunin sem skiptir máli en ekki bara nokkrar sekúndur í blálokin. Sumir karlmenn virðast eiga erfitt með að skilja þetta þar sem þetta er oft þeirra hápunktur og er þeir ná honum lýkur kynlífinu, allavega um stund. Fullnæging skilgreinir hvorki upphaf né enda í kynlífi kvenna þegar flestar geta haldið áfram óháð því hvort fullnægingu er náð. Þetta gleymist í umræðunni um kynlífsupplifun og oft er einblínt á fjölda fullnæginga kvenna þegar staðreyndin er sú að margar ná ekki einu sinni einni fullnægingu en njóta sín engu að síður.

Þegar þú lýsir of kröftugri fullnægingu þá velti ég því fyrir mér hvort þú upplifir of mikla ertingu í kynfærunum eða hvort almenn líkamleg upplifun sé kannski of mikil. Ertingu í kynfærum má milda, til dæmis má gera það með sleipiefni eða óbeinni örvun á snípinn eða þann stað sem er mjög næmur.

Þú getur líka kíkt til læknis til að ganga úr skugga um að allt sé í lagi. Ekki myndi það skemma fyrir ef kynlífsfélagi þinn myndi lesa þennan pistil og læra að hlusta á það sem þú segir og treysta því að þú meinir það sem þú segir, og segir það sem þú meinar.

KYNLÍF „Ég hef oft talað um mikilvægi fullnægingar en auðvitað er það öll kynlífsupplifunin sem skiptir máli en ekki bara nokkrar sekúndur í blálokin.“

DEBENHAMS

HELENA RUBINSTEIN KYNNING
Í DEBENHAMS 31. JAN. – 6. FEBRÚAR.

Gjöfin þín*

Glæsilegur kaupauki fylgir ef keyptar eru 2 eða fleiri HR vörur

Verðmæti gjafarinnar er 18.200,-

Kaupaukinn inniheldur:
~ Helena Rubinstein tösku ~ Prodigy Powercell krem 15 ml ~ Prodigy Powercell augnkrem 3 ml
~ Helena Rubinstein maskara ferðastærð ~ Augnfarðablýant ~ All Mascaras augnfarðahreinsi 50 ml

* Gildir ekki með blýöntum eða Nudit. Gildir meðan birgðir endast. Einn kaupauki á viðskiptavin.

Finndu okkur á facebook

Gerðu lífið skemmtilegra

DEBENHAMS – Lífstílsbúð í SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

EIN Á BÁTI Liberty Ross er búin að sækja um skilnað frá eiginmanni sinn til tíu ára, Rupert Sanders. NORDICPHOTOS/GETTY

Sækir um skilnað

Leikkonan Liberty Ross hefur sótt um skilnað við leikstjórann Rupert Sanders. Hjónabandið leystist upp í sumar er Sanders viðurkenndi framhjáhald með leikkonunni ungu Kristen Stewart á meðan þau voru við tökur á myndinni Snow White and the Huntsman. Ross og Stewart, sem hafa verið gift í tíu ár og eiga tvö börn saman, hafa reynt að laga hjónabandið í haust en það virðist ekki hafa gengið upp. Sanders ku vera í molum vegna þess enda var hann harður á því að bæta fyrir mistök sín. Samkvæmt heimildum US Weekly var Ross of sár og reið yfir svikunum til að fyrirgefa eiginmanni sínum.

PRÓFAÐI BÓTOX Kidman mælir ekki með notkun á bótoxi. NORDICPHOTOS/GETTY

Kidman er hætt í bótoxi

Nicole Kidman ætlar aldrei að fá sér bótox aftur. Hin 42 ára leikkona, sem er gift tónlistarmanninum Keith Urban, hefur prófað efnið á andlitið á sér en í framtíðinni vill hún hafa fulla stjórn á svipbrigðum sínum.

„Engin aðgerð fyrir mig. Ég prófaði bótox, því miður, en ég komst út úr því og núna get ég loksins hreyft andlitið á mér aftur," sagði hún við La Repubblica. Nýjasta mynd Kidman er hryllingsmyndin Stoker í leikstjórn Park Chan-wook.

NOEL GALLAGHER Gítarleikarinn þjáist af eyrnasuði. NORDICPHOTOS/GETTY

Noel Gallagher með eyrnasuð

Noel Gallagher þjáist af eyrnasuði, samkvæmt niðurstöðu lækna. Fyrrverandi gítarleikari Oasis er ekki sá eini sem glímir við þennan kvilla því Chris Martin úr Coldplay og Pete Townsend úr The Who, ásamt fjölda annarra tónlistarmanna, heyra mikið suð í eyrunum þrátt fyrir að þögn sé í kringum þá. „Ég held að þetta sé vegna þess að ég hef spilað á gítar síðustu tuttugu ár. Þetta er samansafn af mörgum hlutum en ég hef skemmt mér vel á meðan, þannig að ef ég dey úr heilasjúkdómi verður það þess virði," sagði Gallagher við Talksport.

Django Unchained orðin tekjuhæsta mynd Tarantinos

Hefur tekið fram úr síðustu mynd leikstjórans, Inglorius Basterds, og er vinsælasta myndin á Íslandi.

Django Unchained í leikstjórn Quentins Tarantino hefur hitt rækilega í mark síðan hún var frumsýnd á jóladag í Bandaríkjunum og Kanada.

Hún hefur núna tekið fram úr síðustu mynd hans, Inglourious Basterds, og er orðin tekjuhæsta mynd hans vestanhafs með aðsókn upp á tæpar 150 milljónir dollara. Hún hefur einnig verið vinsælasta mynd Íslands síðustu tvær vikur.

Tarantino, sem verður fimmtugur í mars, getur því vel við unað enda hefur hann gert tvær myndir í röð sem hafa farið yfir 100 milljón dollara markið vestanhafs. Aðeins Pulp Fiction hefur einnig náð þessu eftirsótta marki. Fimmtán ár liðu á milli Pulp Fiction og næstu 100 milljón dollara myndar hans, Inglourious Basterds, sem er enn vinsælasta mynd hans á heimsvísu. Reyndar er aðeins tímaspursmál er hvenær Django Unchained siglir fram úr henni.

Vinsældir Django eru merkilegar miðað við gagnrýnina sem Tarantino hefur fengið fyrir ofbeldið í henni, tíða notkun N-orðsins og hvernig þrælahaldið í Bandaríkjunum er túlkað.

Django er dýrasta mynd Tarantinos og Inglourious Basterds kemur þar á eftir. Báðar hafa þær samt skilað framleiðendum sínum vænum fúlgum fjár. Pulp Fiction er aftur á móti sú Tarantino-mynd sem hefur skilað mestum hagnaði á ferli hans og ef verðbólga er tekin með í reikninginn er hún enn vinsælasta mynd hans með miðasölutekjur upp á 197 milljónir dollara. Death Proof, sem var hluti af bíótvennunni Grindhouse, er sú eina sem hefur komið út í tapi.

Miðað við peningana sem Tarantino hefur búið til með síðustu myndum sínum ætti hann að geta gert það sem honum dettur í hug er hann hefst handa við sitt næsta verkefni. Það hljóta að teljast góð tíðindi fyrir dyggan aðdáendahóp hans, sem fer sífellt stækkandi. freyr@frettabladid.is

PRISVAR YFIR 100 MILLJÓNIR Tarantino hefur þrisvar náð myndum sínum yfir 100 milljón dollara markið.

VINSÆLUST Django Unchained er vinsælasta mynd Quentins Tarantino í Norður-Ameríku.

KOM ÚT Í TAPI Death Proof er eina mynd Tarantinos sem hefur komið út í tapi.

MESTI GRÓÐINN Pulp Fiction hefur grætt mest allra.

Miðasölutekjur og kostnaður

Miðasölutekjur í Norður-Ameríku
í milljónum dollara

Django Unchained	146
Inglourious Basterds	120.5
Pulp Fiction	108
Kill Bill 1	70
Kill Bill 2	66
Jackie Brown	39
Grindhouse	25
Reservoir Dogs	2,8

Miðasölutekjur á heimsvísu
í milljónum dollara

Inglourious Basterds	321,4
Django Unchained	257,7
Pulp Fiction	214
Kill Bill 1	181
Kill Bill 2	152
Jackie Brown	72,6
Grindhouse	
25,4	
Reservoir Dogs	14,6

Kostnaður Tarantino-myndanna
í milljónum dollara

Django Unchained	100
Inglourious Basterds	70
Kill Bill 1 og 2 (samtals)	55
Grindhouse	53
Jackie Brown	12
Pulp Fiction	8,5
Reservoir Dogs	1,2

Hrist upp í rótgrónum mýtum

BÍÓ ★★★☆☆

Fáðu já

Leikstjóri: Páll Óskar Hjálmtýsson. Handrit: Brynhildur Björnsdóttir, Páll Óskar Hjálmtýsson og Þórdís Elva Þorvaldsdóttir.

Ofsalega verð ég glöð í hjartanu þegar gott fólk gerir góða hluti. Sú var upplifun mín af myndinni Fáðu Já.

Stuttmyndin Fáðu Já – mörkin milli ofbeldis og kynlífs er leikin mynd fyrir unglinga í grunn- og framhaldsskólum um kynlíf, en sérstaklega hvað sé kynlíf og hvað ofbeldi. Myndin hefur létt yfirbragð en alvarlegan undirtón sem ég tel eiga vel erindi til allra þeirra sem stunda kynlíf eða eru að hugsa um að stunda það. Í myndinni er tekið fram að klám varpi ekki réttu ljósi á kynlíf og þar er ég hjartanlega sammála enda líki ég því gjarnan við Hringadróttinssögu. Ég hef það á tilfinningunni að Páll Óskar, leikstjóri og einn handritshöfundanna, þekki vel unglingshjartað og sé ekki einn af þeim fullorðnu sem hafa gleymt þjáningunni og ringulreiðinni sem getur fylgt fyrstu ástarsamböndunum. Kynlíf er háð samþykki beggja aðila og eina leiðin til að stunda kynlíf með annarri manneskju er með meðvitaðri þátttöku hennar og því að fá já.

Í myndinni eru tekin fjöldamörg dæmi, utan kynlífs, þar sem mörkin milli ofbeldis og samþykkis eru skýr og þar ítrekað að kynlíf eigi ekki að vera neitt frábrugðið og þar er ég hjartanlega sammála. Kynlíf á ekkert skylt við ofbeldi og við þurfum að temja okkur að tala saman og spyrja hvert annað hvort allt sé í lagi og geta sagt hvað okkur þyki gott. Ég hef haldið fyrirlestra fyrir fleiri þúsundir unglinga og er það mín faglega, og persónulega, reynsla að þessi mynd muni hitta beint í mark og vonandi opna á samræður sem eru löngu tímabærar. Það ætti áhorfið ekki að einskorðast við unglinga því margur hefði gott af því að hrista upp í gömlum rótgrónum mýtum tengdum kynlífi og óræðnu látbragði. Góð vísa er aldrei of oft kveðin. Kynlíf er gott, ofbeldi er það ekki. Það væri ekki vitlaust ef dómarar í kynferðisbrotamálum myndu taka vel eftir því að það má alltaf segja nei, en það virðist vefjast fyrir mörgum við kvaðningu dóma í slíkum málum.

FÁÐU JÁ „Myndin hefur létt yfirbragð en alvarlegan undirtón sem ég tel eiga vel erindi til allra þeirra sem stunda kynlíf eða eru að hugsa um að stunda það."

Þá myndi ég gjarnan vilja fá menntamálaráðuneytið til að koma sér upp almennilegri aðgerðaráætlun í kynfræðslu í skólum landsins til að styðja við þær samræður sem þessi mynd opnar. Hún er mikilvægur hlekkur í hugsanabreytingu sem þarf að eiga sér stað, bæði inni á heimilum og í skólum, á milli barna, foreldra, kennara og ráðamanna þjóðarinnar.

Til hamingju Palli, Þórdís og Brynhildur, þið stóðuð ykkur vel. Sigríður Dögg Arnardóttir

NIÐURSTAÐA: Mikilvægur hlekkur í hugsanabreytingu sem þarf að eiga sér stað.

ÚTSÖLULOK

Síðustu dagar útsölunnar

DAY BIRGER ET MIKKELSEN

KAREN MILLEN

WAREHOUSE

evans.

TOPSHOP

DOROTHY PERKINS

Mjúk og róleg gæðatónlist

TÓNLIST ★★★★☆

Time Passing Time
Monterey
EIGIN ÚTGÁFA

Monterey er hljómsveit úr Breiðholtinu sem hefur starfað í fimm ár en hét upphaflega April. Árið 2011 var nafninu breytt í Monterey og upptökur hófust á plötunni Time Passing Time sem er fyrsta plata sveitarinnar. Monterey er smábær í nágrenni San Francisco sem er þekktur fyrir djasshátíð og Monterey Pop festivalið. Forsprakki hljómsveitarinnar er Steindór Ingi Snorrason gítarleikari úr hljómsveitinni Ég, en aðrir meðlimir eru einnig í þeirri sveit.

Monterey er ólík Ég. Tónlistin er rólegri og mýkri og rödd Steindórs ólík rödd Róberts, söngvara Ég. Textarnir eru líka allir á ensku hjá Monterey og umfjöllunarefnin ólík.

Þetta er sannkallaður gæðagripur. Lögin eru flest hæg, lulla áfram með snyrtilegu gítarspili og nettum hljómborðsleik. Þetta er ein af þessum plötum sem sækja í popptónlist fortíðar með afgerandi hætti. Tónlistin á Time Passing Time minnir oft á popptónlist áttunda áratugarins. Pink Floyd á Wish You Were Here kemur strax upp í hugann (t.d. í upphafslaginu Moving On og í hinu frábæra Don't Shoot), Platan hefur sterkan heildarsvip sem kemur til af hljómi hennar og því að lögin eru flest í svipuðu tempói. Lagið Jesus (Like Me) er undantekningin. Það byrjar rólega en svo brestur á fönkaður kafli með „wah-wah"-gítar og saxófónsóló í aðalhlutverki. Mjög flott lag.

Hljómurinn á Time Passing Time er einstaklega góður. Hann er bæði mjúkur og djúpur. Það var Eberg sem hljóðblandaði og hljóðjafnaði og hefur greinilega leyst það verk sérlega vel af hendi.

Á heildina litið er Time Passing Time frábær plata, jafn góð og hún er óvænt. Hljómsveitin Ég er greinilega stútfull af hæfileikamönnum. **Trausti Júlíusson**

NIÐURSTAÐA: Fjórir af meðlimum hljómsveitarinnar Ég með flotta plötu sem er allt öðruvísi en Ég.

Safnar peningum á Kickstarter

Björk safnar fyrir Biophilia-öppum á síðunni Kickstarter.com. Þarf 75 milljónir.

SAFNAR Söfnunarherferð Bjarkar á Kickstarter.com er hafin.

Björk Guðmundóttir hefur sett af stað herferð á síðunni Kickstarter.com til að safna peningum fyrir margmiðlunarverkefni sitt, Biophilia.

Hún vill að Biophilia-öppin verði aðgengileg fyrir stýrikerfin Windows 8, Android og Macintosh. Alls vonast hún til að safna rúmum 75 milljónum króna.

Björk sagði í viðtali við Fréttablaðið í fyrra að það stæði til að safna í gegnum Kickstarter og núna er það orðið að veruleika. „Þetta kostar svo rosalega mikið. Við vildum gera þetta strax í byrjun en gátum það ekki vegna þess að þetta var svo dýrt. Við höfðum þurft átta forrita í sex mánuði til að gera þetta," sagði hún í viðtalinu.

Biophilia-öppin hafa hingað til verið aðgengileg fyrir iPhone, iPad og iPod. Þau eru hönnuð þannig að börn geta lært meira um vísindi og tónlist. „Verkefnið hefur gengið vel í mörgum borgum og vakið athygli hjá börnum og kennurum úti um allan heim, allt frá Suður-Ameríku til Austur-Asíu og Afríku," sagði Björk í yfirlýsingu sinni. „Mestur áhuginn hefur komið frá nemendum frá tekjulágum heimilum og skólum sem hafa úr litlu fjármagni að moða fyrir listnám. Eina leiðin til að færa þetta verkefni til þessa fólks var að endurhanna Biophilia fyrir Android og Windows 8," sagði tónlistarkonan.

Þeir sem taka þátt í söfnuninni á Kickstarter fá sjálfir eitthvað fyrir sinn snúð, þar á meðal Biophilia-öpp, stuttermaboli og heimildarmynd á DVD um Biophilia. Þeir sem láta mestan pening af hendi rakna geta fengið miða á Biophilia-tónleika Bjarkar sem verða haldnir í París, San Francisco, Los Angeles og Tókýó á þessu ári.

AXL ROSE Stefán Jakobsson bregður sér í hlutverk Axl Rose á tónleikunum. NORDICPHOTOS/GETTY

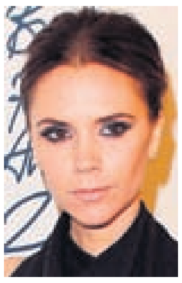
Heiðra Guns N´Roses

Nýlega var bandaríska rokksveitin Guns N´Roses vígð inn í Frægðarhöll rokksins í Bandaríkjunum og af því tilefni verður hún heiðruð á Gamla Gauknum föstudaginn 1. febrúar.

Slagarar af plötunum Appetite For Destruction, Use Your Illusion 1 & 2 og GNR Lies verða fluttir og glysrokksveitin Diamond Thunder sér um upphitun. Í íslensku heiðurssveitinni verða Stefán Jakobsson, Thiago Trinsi, Franz Gunnarsson, Þórhallur Stefánsson, Jón Svanur Sveinsson og Valdimar Kristjónsson.

Vill vinna

Victoria Beckham er framan á nýjasta hefti breska Elle-tímaritsins og skartar þar fatnaði frá Burberry-tískuhúsinu. Í viðtalinu talar Beckham meðal annars um mikilvægi góðs vinnusiðferðis. „Ég þarf ekkert að vinna en það er nauðsynlegt fyrir mig að vinna. Ég tel mig vera með gott vinnusiðferði. David er með gott vinnusiðferði og ég vil að börnin mín læra það líka. Ég trúi því að ef maður leggur hart að sér séu manni allir vegir færir."



VICTORIA BECKHAM

Beckham hannar fatnað undir eigin nafni sem hefur fengið góð viðbrögð tískuheimsins en fyrir það var hún meðlimur í hljómsveitinni Spice Girls. Eiginmaður hennar, knattspyrnukappinn David Beckham, hefur átt farsælu gengi að fagna í knattspyrnunni og þau því ekki á flæðiskeri stödd fjárhagslega.

SMÁRABÍÓ GLERAUGU SELD SÉR 5%
VESALINGARNIR KL. 4.30 - 8 12
VESALINGARNIR LÚXUS KL. 4.30 - 8 12
DJANGO KL. 4.30 - 8 16
LIFE OF PI 3D KL. 5.15 - 8 10
THE HOBBIT 3D KL. 4.30 - 8 12
HVÍTI KÓALABJÖRNINN KL. 3.30 L

HÁSKÓLABÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS 5%
CARMEN ÓPERA KL. 6 L
VESALINGARNIR KL. 5.50 - 9 12
DJANGO KL. 9 16
LIFE OF PI 3D KL. 6 - 10.20 10
ÁST KL. 8 - 10.20 L / RYÐ OG BEIN KL. 5.50 L

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS
VESALINGARNIR KL. 6 - 9 12
DJANGO KL. 9 16
THE HOBBIT 3D KL. 6 12

facebook /smarabio • facebook /haskolabio

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

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar
VESALINGARNIR 5.40, 9 12
DJANGO UNCHAINED 9.20 16
THE HOBBIT 3D (48 Ramma) 6 12

SAMBÍÓIN SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA
GANGSTER SQUAD KL. 6 - 8 - 10:30 16
GANGSTER SQUAD VIP KL. 5:30 - 8 - 10:30 VIP
MONSTERS INC ÍSL.TAL 3D KL. 5:50 L
XL KL. 10:30 16
CHASING MAVERICKS KL. 8 7
JACK REACHER KL. 5:20 - 8 - 10:40 12
HOBBIT: UNEXPECTED JOURNEY KL. 8:30 12
THE IMPOSSIBLE KL. 5:30 - 8 - 10:30 12
SAMMY 2 ÍSL.TAL KL. 5:50 L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK
GANGSTER SQUAD KL. 8 - 10:20 16
XL KL. 8 16
CHASING MAVERICKS KL. 10:10 7

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
GANGSTER SQUAD KL. 5:30 - 8 - 10:30 16
MONSTERS INC ÍSL.TAL 3D KL. 5:50 L
DJANGO UNCHAINED KL. 8 - 10:30 16
JACK REACHER KL. 8 - 10:40 16
THE IMPOSSIBLE KL. 5:30 12
ARGO KL. 5:30 14

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI
GANGSTER SQUAD KL. 5:30 - 8 - 10:30 16
XL KL. 6 - 8 - 10:10 16
THE IMPOSSIBLE KL. 5:30 - 8 - 10:30 12

SAMBÍÓIN AKUREYRI
GANGSTER SQUAD KL. 8 16
MONSTERS INC ÍSL.TAL 3D KL. 6 L
XL KL. 10:20 16
CHASING MAVERICKS KL. 6 7
JACK REACHER KL. 10:20 12
THE IMPOSSIBLE KL. 8 12

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

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

BÍÓ ★ PARADÍS

FIMMTUDAGUR: DAVID LYNCH: ÍHUGUN, SKÖPUN, FRIÐUR FRÍTT INN (L) 18:00 ■ HVELLUR (L) 18:00, 20:00 ■ ARBITRAGE (16) 20:00, 22:10 ■ CHICKEN WITH PLUMS (14) 20:00 ■ TAKE THIS WALTZ (14) 22:00 ■ SEARCHING FOR SUGAR MAN (L) 22:00 ■ BEASTS OF THE SOUTHERN WILD (12) 22:00

BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn

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

Tilboðin gilda **31.** janúar - **3.** febrúar

netto
Kræsingar & kostakjör

LAMBALÆRI - FROSIÐ
VERÐBOMBA!

1.094 KR/KG

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.

Toppsætið undir í Safamýri

Fram og Valur mætast klukkan 19.30 í kvöld í Framhúsinu í toppslag N1-deildar kvenna í handbolta. Í huga margra er leikur kvöldsins í Safamýrinni óopinber úrslitaleikur um deildarmeistaratitilinn. Liðin eru jöfn að stigum á toppi deildarinnar en Valskonur eru með betri innbyrðis stöðu eftir 33-28 sigur í fyrri leik liðanna á dögunum. Fram kemst á toppinn með sigri en þarf hins vegar sex marka sigur til þess að standa betur í innbyrðis leikjum liðanna.

Liðin hafa mæst tvisvar sinnum á einum mánuði. Fram vann 29-24 sigur í úrslitaleik Flugfélags Íslands deildarbikarsins í Laugardalshöllinni í lok desember en Valskonur hefndu með fimm marka sigri í deildinni fimmtán dögum síðar.

Einar Daði hætti við þátttöku á sterku móti í Tallinn

Ekkert verður af því að Einar Daði Lárusson taki þátt í fjölþrautarmóti í Tallinn um helgina en ÍR-ingurinn hafði fengið boð um að taka þátt í sjöþrautakeppni mótsins. „Við vorum búnir að plana það að fara að keppa í Tallinn en ég er það tæpur í hásininni að við ákváðum að hætta við það því við vildum ekki taka neina áhættu. Hásinarmeiðsli eru slæm en þetta er ekki svo alvarlegt eins og er. Við nennum ekki að lenda í því að þetta verði eitthvað alvarlegt því þá tekur það svo langan tíma,“ sagði Einar Daði.

Einar Daði stimplaði sig inn í tugþrautarheiminn á síðasta ári þar sem hann bætti sig mikið og náði meðal annars bestu þraut allra Norðurlandabúa. International Combined Events Meeting er árlegt boðsmót og það er mikill heiður fyrir Einar Daða að vera boðið á svo sterkt mót. „Það þýðir ekki að hugsa til skamms tíma. Ég gæti kýlt á einhverja þraut en myndi kannski rústa á mér löppinni í leiðinni,“ segir Einar Daði og bætir við:

„Það hefði verið hrikalega gaman að fara á þetta mót. Bæði er þetta ótrúlega sterkt mót og svo hef ég heyrt að það sé gaman að koma til Eistlands. Eistarnir kunna bæði að meta Íslendinga og fjölþrautarmenn,“ segir Einar Daði. Hann sér jafnframt með þessu möguleikann á því að komast á EM í Gautaborg renna frá sér en þeir sextán með besta árangurinn á innanhússtímabilinu komast þangað. „Ég hugsa að það verði ekkert núna. Ég hefði þurft að ná sjöþraut inn,“ segir Einar Daði.

ÚRSLIT

ENSKA ÚRVALSDEILDIN

ARSENAL-LIVERPOOL 2-2
0-1 Luis Suarez (4.), 0-2 Jordan Henderson (60.), 1-2 Olivier Giroud (64.), 2-2 Theo Walcott (67.)

NORWICH-TOTTENHAM 1-1
1-0 Wesley Hoolahan (31.), 1-1 Gareth Bale (80.).

EVERTON-WBA 2-1
1-0 Leighton Baines (29.), 2-0 Leighton Baines, víti (45.+2), 2-1 Shane Long (65.)

MAN. UTD-SOUTHAMPTON 2-1
0-1 Jay Rodriguez (3.), 1-1 Wayne Rooney (7.), 2-1 Wayne Rooney (27.)

READING-CHELSEA 2-2
0-1 Juan Mata (45.+1), 0-2 Frank Lampard (66.), 1-2 Adam le Fondre (86.), 2-2 Adam le Fondre (90.+5)

FULHAM-WEST HAM 3-1
1-0 Dimitar Berbatov (11.), 1-1 Kevin Nolan (47.), 2-1 Hugo Rodallega (48.), 3-1 Joey O'Brien, sjm (90.+1)

Staðan

Man. Utd	24	19	2	3	59:31	59
Man. City	24	15	7	2	45:19	52
Chelsea	24	13	7	4	49:24	46
Tottenham	24	12	6	6	41:29	42
Everton	24	10	11	3	37:27	41
Arsenal	24	10	8	6	48:29	38
Liverpool	24	9	8	7	42:30	35
Swansea	24	8	10	6	34:27	34
W.B.A.	24	10	4	10	34:34	34
Stoke	24	6	12	6	24:29	30
Sunderland	24	7	8	9	27:31	29
Fulham	24	7	7	10	36:41	28
West Ham	24	7	6	11	27:36	27
Norwich	24	6	9	9	25:40	27
Newcastle	24	6	6	12	30:42	24
Southampt.	24	5	8	11	31:42	23
Wigan	24	5	5	14	27:45	20
Aston Villa	24	4	8	12	20:46	20
Reading	24	4	8	12	30:45	20
Q.P.R.	24	2	10	12	18:37	16

Handboltalið í pilsum

HANDBOLTI Norska landsliðskonan Heidi Löke og félagar hennar í ungverska stórliðinu Györ þurfa nú að spila í pilsum samkvæmt fyrirmælum frá yfirmönnum félagsins, en liðið er líklegt til stórafreka í Meistaradeildinni í vor.

„Ég er ekki á móti því að spila í pilsi en þetta er nú samt ekki alveg ég. Ég spila í pilsi ef ég þarf þess og það verður bara gaman að prófa þetta,“ sagði Heidi Löke við Verdens Gang.

Liðsmenn Györ eru þegar búnar að spila einn leik í pilsunum en þær hafa enn ekki æft í nýja keppnisbúningnum. - óój

Verðmætaskápar í miklu úrvali

oryggi.is
Sími 570 2400
ÖRYGGISMIÐSTÖÐIN

Styrkveitingar efldar hjá ÍSÍ

Úthlutað var í gær úr Afrekssjóði ÍSÍ og Styrktarsjóði ungra og framúrskarandi efnilegra íþróttamanna fyrir árið 2013. Styrkirnir til afreksíþróttamanna hækka auk þess sem áherslum var breytt í styrkveitingunni.

81 MILLJÓN TIL AFREKSTARFS Ólafur Rafnsson, forseti ÍSÍ, fer yfir styrkveitingar úr Afrekssjóði ÍSÍ þetta árið. Sitjandi eru Örn Andrésson, formaður Afrekssjóðs ÍSÍ, og Líney Rut Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri ÍSÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÍÞRÓTTIR 21 afreksíþróttamaður fékk í gær úthlutun úr Afrekssjóði ÍSÍ fyrir árið 2013, þar af fengu fimm A-styrk. Framlag ríkissjóðs í Afrekssjóðinn hefur hækkað í 55 milljónir króna en var áður 34,7 milljónir króna. Að auki er Afrekssjóður ÍSÍ fjármagnaður með hlutdeild íþróttahreyfingarinnar í tekjum Íslenskrar getspár. Gera má ráð fyrir að það sé um það bil til jafns við framlag ríkissjóðs.

Stjórn Afrekssjóðs ÍSÍ ákvað því að hækka svokallaða A- og B-styrki um 40 þúsund krónur og C-styrk um 20 þúsund krónur. Alls eru fimmtán einstaklingar á slíkum styrkjum en sex á eingreiðslustyrk úr sjóðnum.

Afrekssjóðurinn úthlutar samtals tæplega 72 milljónum króna og þá mun Styrktarsjóður ungra og framúrskarandi efnilegra íþróttamanna úthluta tíu milljónum í ár.

Þeir íþróttamenn sem fá styrk úr sjóðnum geta notað hann fyrst og fremst til að fá endurgreiddan útlagðan kostnað vegna þátttöku þeirra á mótum og undirbúningi vegna þeirra. Styrkurinn er því ekki ætlaður til daglegrar framfærslu íþróttafólksins.

„Styrktarupphæðir hækka nú í fyrsta sinn um langt skeið,“ sagði Ólafur Rafnsson, forseti ÍSÍ, á blaðamannafundi í Laugardalnum í gær. „Þetta hljómar ekki eins og háar fjárhæðir og eru það heldur ekki. Þær eru aðeins ætlaðar til að sjá fyrir grunnkostnaði og ekki hægt að flokka þetta sem laun.“

Einnig var ákveðið að breyta áherslum í styrkveitingu og nota hluta framlagsins til að efla þjónustu fagteymis og fræðslu fyrir sérsambönd og íþróttamenn þeirra. Þannig fara tæpar 64 milljónir beint í afreksstarfið en átta milljónir til eflingar fræðslu- og fagteymisvinnu. Þá er einnig ætlað að efla svokallaðar mælingar fyrir íþróttamenn, sem eru meðal annars ætlaðar til að fyrirbyggja meiðsli og ranga þjálfun.

Þá var gerð sú breyting að fækka styrkjum til einstaklinga og auka framlag til sérsambanda, sem hafa því úr meiru að ráða til að fjármagna einstök verkefni fyrir sitt íþróttafólk. Örn Andrésson, formaður Afrekssjóðsins, segir að með þessu geti úthlutunin náð til fleiri íþróttamanna, sem ekki fá sérstaka einstaklingsstyrki.

„Hvernig það verður útfært kemur ljós hjá hverju sérsambandi fyrir sig. Þetta er þó gert með unga og efnilega íþróttamenn í huga og er til dæmis ætlað til að efla fræðslu og ýmis áhersluatriði tengd því,“ sagði Örn og bætti við að það hefði verið vilji sjóðsins að gera enn róttækari breytingar.

„Því miður gefur þessi hækkun ekki tilefni til þess,“ sagði hann.

Í gær var einnig tilkynnt að Ólympíusamhjálpin myndi veita nítján milljónir í styrkveitingar þetta árið. Það er sambærilegur styrkur og verið hefur síðastliðin ár. Styrkþegar eru fyrst og fremst þeir sem stefna á þátttöku á Vetrarólympíuleikunum í Sochi eftir rúmt ár en fimm skíðamenn fá úthlutað úr sjóðnum nú, þó svo að enn fleiri stefni að því að ná lágmörkum fyrir leikana.

eirikur@frettabladid.is

> „Þetta hljómar ekki eins og háar fjárhæðir og eru það ekki heldur.
>
> *Ólafur Rafnsson, forseti ÍSÍ.*

Styrkir Afrekssjóðs ÍSÍ fyrir árið 2013

A-styrkur – 200.000 kr. á mánuði
Hverjir fá styrkinn: Þeir sem eiga raunhæfa möguleika á að komast í hóp átta bestu á heimsvísu í sinni grein.
- Auðunn Jónsson, kraftlyftingar
- Ásdís Hjálmsdóttir, frjálsíþróttir
- Ásgeir Sigurgeirsson, skotíþróttir
- Eygló Ósk Gústafsdóttir, sund
- Jón Margeir Sverrisson, íþróttir fatlaðra

B-styrkur – 120.000 kr. á mánuði
Hverjir fá styrkinn: Þeir sem eiga raunhæfa möguleika á að komst í hóp 20 bestu á heimsvísu í sinni grein.
- Hrafnhildur Lúthersdóttir, sund

C-styrkur – 60.000 kr. á mánuði
Hverjir fá styrkinn: Þeir sem eiga raunhæfa möguleika á að komst í hóp 40 bestu á heimsvísu í sinni grein.
- Anton Sveinn McKee, sund
- Einar Daði Lárusson, frjálsíþróttir
- Helgi Sveinsson, íþróttir fatlaðra
- Kári Steinn Karlsson, frjálsíþróttir
- Óðinn Björn Þorsteinsson, frjálsíþróttir
- Þormóður Árni Jónsson, júdó
- Aðalheiður Rósa Harðardóttir, karate
- María Guðsteinsdóttir, kraftlyftingar
- Júlían J.K. Jóhannsson, kraftlyftingar

Formaður ÍSÍ segir vitlaust gefið á Íslandi

Afreksfólk í íþróttum þarf að sjá sér sjálft fyrir framfærslu og ávinnur sér engin réttindi á íþróttaferlinum.

ÍÞRÓTTIR Þrátt fyrir aukið framlag ríkissjóðs í Afrekssjóð ÍSÍ á íslenskt afreksíþróttafólk enn langt í land í baráttu sinni fyrir bættum kjörum. Þetta kom fram á blaðamannafundi ÍSÍ í gær en þá var tilkynnt um úthlutanir úr Afrekssjóðnum.

Það afreksfólk sem ákveður að helga sig íþrótt sinni í þeirri viðleitni að ná sem lengst á heimsvísu, verður sjálft að sjá fyrir framfærslu sinni. Eins og síðustu ár er framlag úr Afrekssjóði ÍSÍ nánast eingöngu ætlað til að endurgreiða útlagðan kostnað vegna keppnis- og æfingaferðalaga. Fram kom á fundinum í gær að núverandi styrkveitingar dygðu ekki einu sinni til þess í langflestum tilvikum.

Þegar ferlinum lýkur blasir því ekki annað við fyrir íþróttafólkið en að byrja á núllpunkti – og líklega skuldugt þar að auki. Áunnin réttindi, til dæmis hvað varðar lífeyri og fæðingarorlof, eru engin.

Líney Rut Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri ÍSÍ, segir að núverandi fjárhagur íþróttahreyfingarinnar bjóði ekki upp á breytingar í þessum efnum. „Það er enn fjarlægur draumur að geta boðið afreksfólki okkar upp á að geta stundað íþrótt sína án þess að hafa áhyggjur af slíkum málum. Núverandi framlag býður ekki upp á það,“ sagði Líney.

Ólafur Rafnsson, forseti ÍSÍ, segir forystu íþróttahreyfingarinnar meðvitaða um vandann. „Við höfum fjallað um þetta og tekið málið upp með ríkisvaldinu með reglulegu millibili. Ég hef farið víða og rætt við kollega í Evrópu þar sem þessum málum er öðruvísi farið.“

Þeir sem sátu fyrir svörum á fundinum í gær voru spurðir hvort þeir bæru sig saman við aðra málaflokka, til dæmis listamannalaun sem hafa verið til umræðu í þjóðfélaginu að undanförnu.

„Við höfum ekki viljað stilla þessu upp sem andstæðum,“ sagði Ólafur. „En ég neita því ekki að það væri óskandi að okkar afreksfólk væri stutt með sambærilegum hætti, án þess að taka neitt frá öðrum. Mér er ljóst að það er vitlaust gefið á Íslandi.“ - esá

14,9% Heildarúthlutun Afrekssjóðs, 72 milljónir, dugar fyrir litlum hluta af heildarkostnaði við afreksstarf sérsambanda, 482 m. kr.

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

Stórt kvöld í körfunni

Efstu fjögur lið karlakörfunnar mætast þá innbyrðis.

KÖRFUBOLTI Það verða tveir stórleikir í Dominosdeild karla í körfubolta í kvöld þegar fjögur efstu lið deildarinnar mætast innbyrðis í 14. umferðinni. Það hefur lítið skilið á milli efstu liðanna í vetur og á dögunum voru meðal annars öll fjögur efstu liðin með jafnmörg stig. Það er því von á jöfnum leikjum í kvöld.

Grindavík og Þór eru nú jöfn í 1. og 2. sæti með 20 stig hvort félag og Snæfell og Stjarnan eru síðan í 3. til 4. sæti með 18 stig. KR og Keflavík eru jöfn í 5. og 6. sæti með 16 stig en liðin mætast í DHL-höllinni annað kvöld.

Grindvíkingar komust í bikarúrslitaleikinn á sunnudaginn og í kvöld komast þeir á topp Dominos-deildar karla með sigri á Þór þegar þeir taka á móti Þorlákshafnarbúum í Grindavík í kvöld. Á sama tíma tekur Stjarnan á móti Snæfelli í Garðabæ. Það eru aðeins fjórir dagar liðnir frá því að Stjörnumenn fóru burtu úr Hólminum með farseðilinn í bikarúrslitaleikinn.

Það er ekki bara barist um stigin tvö í þessum leikjum því úrslitin hafa einnig áhrif á stöðu liðanna í innbyrðisleikjum. Þór hefur níu stiga forskot á Grindavík í innbyrðisleikjum eftir 92-83 sigur í Þorlákshöfn í október. Snæfell hefur sömuleiðis 16 stiga forskot á Stjörnuna eftir 110-94 sigur í Hólminum í október.

Það eru fleiri lið sem geta haft sætaskipti í þessari umferð því í kvöld mætast einnig liðin í 8. og 9. sæti (Skallagrímur-Fjölnir) og á morgun mætast KFÍ og Tindastóll á Ísafirði en Stólarnir eiga þar möguleika á að komast upp úr fallsæti í fyrsta sinn í langan tíma. Síðasti leikur kvöldsins er síðan á milli ÍR og Njarðvíkur í Hertz Hellinum í Seljaskóla. - óój

ÞORLEIFUR ÓLAFSSON Grindvíkingar komast á toppinn með sigri á heimavelli í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

STAÐAN Í DOMINOS-DEILDINNI:

Þór Þ.	13	10	3	1202-1079	20
Grindavík	13	10	3	1273-1143	20
Snæfell	13	9	4	1270-1127	18
Stjarnan	13	9	4	1229-114	18
KR	13	8	5	1117-1091	16
Keflavík	13	8	5	1172-1142	16
Njarðvík	13	5	8	1124-1124	10
Skallagrímur	13	5	8	1082-1134	10
Fjölnir	13	4	9	1069-1197	8
KFÍ	13	4	9	1124-1272	8
Tindastóll	13	3	10	1032-1132	6
ÍR	13	3	10	1083-1188	6

Tilboð Wetzlar var ekkert ofan á brauð

Línumaðurinn sterki Kári Kristján Kristjánsson náði ekki samningum við félag sitt, Wetzlar, og þarf því að færa sig annað í sumar. Hann er með mörg járn í eldinum og segist ekki vera smeykur við framhaldið hjá sér og fjölskyldunni.

HANDBOLTI Landsliðsmaðurinn Kári Kristján Kristjánsson mun söðla um næsta sumar en félag hans, Wetzlar, hefur gefið út að hann verði ekki með liðinu á næstu leiktíð. Þriggja ára veru hans hjá félaginu lýkur því brátt. Samningar tókust ekki milli Kára og félagsins og hann er því laus allra mála næsta sumar.

„Við höfum ekki náð saman. Ég var alveg til í að vera áfram hérna ef þetta hefði verið eitthvað ofan á brauð. Það er því miður ekki staðan,“ sagði Kári Kristján við Fréttablaðið í gær en hann er ekki sá eini sem er á förum.

„Það verða miklar breytingar hjá félaginu og farið að kvarnast úr hópnum. Það er þegar orðið ljóst að fimm leikmenn fara frá félaginu og þeir gætu orðið sex,“ sagði Kári en félagið samdi við neðrideildarleikmann til þess að leysa hann af. Það segir margt um fjárhagsstöðu félagsins.

„Næsta tímabil verður fróðlegt hjá félaginu. Þeir segjast þurfa að spara og þeir menn sem þeir hafa verið að fá í staðinn eru klárlega ekki betri leikmenn.“

Kári hefur verið að horfa í kringum sig eftir nýjum tækifærum síðan í desember. Hann sló svo í gegn með íslenska landsliðinu á HM á Spáni. Það vakti áhuga margra félaga á honum.

NÝ TÆKIFÆRI Lið í Þýskalandi og Danmörku hafa verið að gefa Kára gaum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Ég get ekki neitað því að fyrirspurnum hefur fjölgað frá því á HM og það er jákvætt. Það er ýmislegt í gangi hjá mér núna en ég get því miður ekki tjáð mig um það núna. Ég get þó sagt að það eru félög í Þýskalandi og Danmörku sem hafa sýnt áhuga,“ sagði Kári en hann hefur verið orðaður við danska liðið Bjerringbro-Silkeborg. Hann vildi ekkert tjá sig um meintan áhuga þess félags.

„Ég er silkislakur og bíð eftir því hvað ratar inn á borð til mín. Svo þarf maður að vega og meta það sem dettur inn.“ Línumaðurinn sterki, sem er oft kallaður Heimaklettur, hefur ekki áhyggjur af framtíðinni enda með mörg járn í eldinum.

„Ég er ekki smeykur um framhaldið og lít framtíðina björtum augum. Það bíða örugglega spennandi ævintýri handan við hornið. Ég þarf að vanda valið vel engu að síður.“ henry@frettabladid.is

KIA GÆÐABÍLAR Á GÓÐU VERÐI

ergo Frábær fjármögnun í boði

KIA The Power to Surprise

Kia Sportage EX 4wd
Árg. 2011, ekinn 36 þús. km, 136 hö dísil, 6 gírar, eyðsla 5,7 l/100km*.
▸ **Verð 4.990.000 kr.**

Kia Sorento EX 4wd 3,5
Árg. 2006, ekinn 77 þús. km, bensín, 195 hö., sjálfsk.
Verð 2.390.000 kr.
▸ **Tilboðsverð 1.790.000 kr.**

Kia cee'd EX 1,6
Árg. 2008, ekinn 113 þús. km, bensín, 125 hö., sjálfsk.
Verð 2.090.000 kr.
▸ **Tilboðsverð 1.890.000 kr.**

Greiðsla á mánuði
17.777 kr.

M.v. 50% innborgun og 6 ára óverðtryggt lán á 9,4% vöxtum. Árleg hlutfallstala kostnaðar: 10,85%.

Kia Rio EX 1,4
Árg. 2012, ekinn 14 þús. km, dísil, 90 hö., 6 gírar, eyðsla: 3,8 l/100 km*.
▸ **Verð 2.890.000 kr.**

Kia Sportage EX 4wd
Árg. 2012, ekinn 28 þús. km, dísil, 136 hö., sjálfsk., eyðsla 5,7 l/100km*.
▸ **Verð 5.690.000 kr.**

Kia Sorento EX classic 2,2
Árg. 2012, ekinn 2 þús. km, 7 manna, 18" felgur, dísil, sjálfsk., 198 hö., eyðsla: 6,7 l/100km*.
▸ **Verð 7.490.000 kr.**

Kia cee'd ex 1,6
Árg. 2012, ekinn 2 þús. km, dísel, 116 hö., sjálfsk., eyðsla: 5,6 l/100km*.
▸ **Verð 3.790.000 kr.**

* Skv. uppgefnum meðaleyðslutölum frá framleiðanda.

ASKJA **NOTAÐIR BÍLAR** Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík · Sími 590 2160 · www.notadir.is

Opið virka daga kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Hef auðveldari aðgang að netbankanum
Nýti Frístundakort barnanna á Rafrænni Reykjavík
Sé stöðu lána hjá lífeyrissjóðnum

Rafræn skilríki eru engin geimvísindi
bara örugg skynsemi

Hlakka til að kjósa um skipulag hverfisins
Bráðum skrifa ég undir áskorun um þjóðaratkvæðagreiðslu

Líkt og Jói getur þú nýtt þér rafræn skilríki og eitt lykilorð til að opna þér hraðleið að þjónustu yfir hundrað aðila. Upplifðu þægindin við að þurfa ekki að muna mörg notendanöfn og lykilorð. Auðveldaðu þér hlutverkin og prófaðu að nota rafræn skilríki á debetkortinu til að skrá þig af öryggi inn í netbankann.

AUÐKENNI

DAGSKRÁ

Popptíví kl. 21.20
The Carrie Diaries
Þáttaröðin The Carrie Diaries er á dagskrá Popptíví í kvöld. Carrie er forvitin um fortíð Sebastians og í ljós kemur að hann hefur ýmislegt að fela.

Í KVÖLD

Vegas
SKJÁR 1 KL. 22.00 Ítök mafíunnar voru mikil í Las Vegas á sjöunda áratug síðustu aldar og lögreglustjórinn Ralph Lamb, leikinn af Dennis Quaid, á fullt í fangi með að halda öllu í ró.

TV.COM 7,0 IMDb 7,1

Breaking Bad
STÖÐ 2 KL. 22.20 Hank heldur áfram að reyna að grafa undan viðskiptum Gus, þrátt fyrir að Walt reyni hvað hann getur til að stoppa hann. Gus reynir að fá Jesse til að yfirgefa Walt og ganga í lið með sér, meðan Walt reynir að fá hann til að eitra fyrir Gus.

TV.COM 8,9 IMDb 9,4

Chicago Fire
RÚV KL. 21.15 Jesse Spencer og Taylor Kinney leika hér aðalhlutverkin, slökkviliðsmennina Matthew og Kelly. Í þætti kvöldsins brennur maður inni þegar kviknar í vörugeymslu og dregur það dilk á eftir sér. Kelly skoðar mál gamallar konu sem að undanförnu hefur lent nokkrum sinnum í bruna.

TV.COM 7,5 IMDb 7,3

RÁS 1
FM 92,4/93,5

Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Okkar á milli **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Litla flugan **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** Sunnudagsspjall um hugmyndir, gamlar og nýjar **14.00** Fréttir **14.03** Á tónsviðinu **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Konur **15.25** Rauði þráðurinn **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Myrkrir músíkdagar **2013** **17**.00 Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Sinfóníukvöld - Á leið í tónleikasal **19.30** Sinfóníutónleikar **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Lestur Passíusálma **22.20** Útvarpsperlur: Loftsiglingar og lygasmiðir **23.15** Girni, grúsk og gloríur **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.25 Söngvakeppnin 2013 - Lögin í úrslitum
15.35 Kiljan *(e)*
16.25 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*
17.14 Konungsríki Benna og Sóleyjar
17.25 Múmínálfarnir
17.35 Lóa
17.50 Stundin okkar *(13:31) (e)*
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Reykjavíkurleikarnir *(e)* Samantekt frá árlegu alþjóðlegu íþróttamóti í Reykjavík.
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
19.55 Söngvakeppnin 2013 - Lögin í úrslitum
20.10 Framandi og freistandi 3 *(6:9)*
20.40 Enginn má við mörgum *(5:7)*
21.15 Neyðarvaktin *(4:22) (Chicago Fire)* Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Glæpahneigð - Grunsamleg hegðun *(8:13) (Criminal Minds: Suspect Behaviour)* Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.05 Að leiðarlokum *(2:5) (Parade's End) (e)*
00.05 Söngvakeppnin 2013 - Lögin í úrslitum
00.20 Kastljós *(e)*
00.35 Fréttir
00.45 Dagskrárlok

2 BÍÓ

12.45 Kit Kittredge: An American Girl
14.25 Ultimate Avengers 2
15.40 Mad Money
17.20 Kit Kittredge: An American Girl
19.00 Ultimate Avengers 2
20.15 Mad Money
22.00 Tower Heist
23.45 Taken From Me: The Tiffany Rubin Story
01.15 Köld slóð
02.55 Taken From Me: The Tiffany Rubin Story
04.25 Tower Heist

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm In the Middle *(19:22)*
08.30 Ellen *(86:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(73:175)*
10.15 Smash *(2:15)*
11.00 The Block *(5:9)*
11.50 Beint frá býli *(3:7)*
12.35 Nágrannar
13.00 Better With You *(13:22)*
13.25 Pictures of Hollis Woods Hugljúf mynd um unga munaðarlausa stúlku sem hefur alla tíð átt erfitt með að finna sér heimastað.
15.00 Harry's Law *(1:12)*
15.45 Fjörugi teiknimyndatíminn
16.05 Barnatími Stöðvar 2
16.50 Bold and the Beautiful
17.10 Nágrannar
17.35 Ellen *(87:170)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 The Big Bang Theory *(11:23)*
19.40 The Middle *(1:24)*
20.05 The Amazing Race *(6:12)* Í þessari þáttaröð heimsækja keppendur meðal annars Chile, Argentínu, Þýskaland, Frakklands og Kína.
20.50 NCIS *(8:24)*
21.35 Person of Interest *(15:23)* Fyrrverandi leigumorðingi hjá CIA og dularfullur vísindamaður leiða saman hesta sína með það að markmiði að koma í veg fyrir glæpi í New York-fylki.
22.20 Breaking Bad *(9:13)* Fjórða þáttaröðin um Walter White sem nýtir efnafræðiþekkingu sína í framleiðslu og sölu á eiturlyfjum.
23.10 Spaugstofan *(11:22)*
23.35 Mannshvörf á Íslandi *(3:8)*
00.00 The Mentalist *(9:22)*
00.45 The Following
01.30 Boardwalk Empire *(10:12)*
02.25 The Air I Breathe
04.00 Pictures of Hollis Woods
05.35 Black Sheep

2 SPORT *besta sætið*

18.00 Spænsku mörkin
18.30 NBA: Boston - Miami
20.30 HM 2013: Danmörk - Króatía Útsending frá leik í undanúrslitum.
21.50 HM 2013: Slóvenía - Króatía Útsending frá leik um bronsverðlaunin.
23.10 HM 2013: Spánn - Danmörk Útsending frá úrslitaleiknum

2 SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Arsenal - Liverpool
15.45 QPR - Man. City
17.25 Reading - Chelsea
19.05 Premier League Review Show 2012/13 Sýndar eru svipmyndir frá öllum leikjunum í ensku úrvalsdeildinni.
20.00 Premier League World 2012/13 Stjörnurnar í ensku úrvalsdeildinni heimsóttar.
20.30 Man. Utd - Southampton
22.10 Premier League Review Show 2012/13
23.05 Football League Show 2012/13 Sýndar svipmyndir úr leikjunum í næstefstu deild enska boltans.
23.35 Norwich - Tottenham

2 krakkar

07.00 Brunabílarnir
07.20 Áfram Diego, áfram!
07.45 Waybuloo
08.05 Dóra könnuður
08.30 Svampur Sveinsson
08.50 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 UKI
09.05 Strumparnir
09.30 Lína langsokkur
09.55 Ofurhundurinn Krypto
10.15 Lukku Láki
10.40 Histeria!
11.00 Stöð 2 Krakkar - barnatími
17.00 Maularinn
17.25 Ofurhetjusérsveitin
17.50 iCarly *(3:25)*

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(15:22)* Það er Valentínusardagurinn og í kjölfar háskólanámskeiðs sem Hómer er á, fær hann völdin yfir kjarnorkuverinu.
17.25 Íslenski listinn
17.50 Sjáðu
18.15 Gossip Girl *(12:22)*
19.00 Friends
19.20 How I Met Your Mother *(2:24)*
19.45 Simpson-fjölskyldan *(3:22)* Lísa vinnur Nelson í kosningu um nemendaformann með því að sýna áður óþekkta sönghæfileika sína.
20.10 Game Tíví
20.35 I Hate My Teenage Daughter *(5:13)*
21.00 FM 95BLÖ Tækifæri til að sjá allt það helsta sem gerðist í dag í útvarpsþættinum FM95BLÖ.
21.20 The Carrie Diaries Bandarísk þáttaröð um Carrie Bradshaw úr Sex and the City á sínum yngri árum.
22.05 Pretty Little Liars *(25:25)* Bandarísk þáttaröð um fjórar vinkonur sem búa yfir stóru leyndarmáli.
22.50 Game Tíví
23.15 I Hate My Teenage Daughter *(5:13)*
23.40 FM 95BLÖ
00.05 The Carrie Diaries
00.50 Pretty Little Liars *(25:25)*
01.35 Tónlistarmyndbönd Popptíví

2 GULL

18.15 Doctors *(125:175)*
19.00 Ellen *(87:170)*
19.40 Strákarnir
20.10 Stelpurnar *(15:20)*
20.30 Fóstbræður *(1:8)*
21.00 Friends *(2:24)*
21.25 Í sjöunda himni með Hemma Gunn
22.25 Strákarnir
22.55 Stelpurnar *(15:20)*
23.15 Fóstbræður *(1:8)*
23.45 Friends *(2:24)*
00.10 Í sjöunda himni með Hemma Gunn
01.10 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rachael Ray
08.45 Dr. Phil
09.25 Pepsi MAX tónlist
16.10 7th Heaven *(4:23)*
16.50 Rachael Ray
17.35 Dr. Phil
18.15 Necessary Roughness *(8:16)*
19.05 The Office *(13:27)*
19.25 Hæ Gosi - sagan hingað til
19.50 Will & Grace *(18:24)*
20.15 Happy Endings *(14:22)*
20.40 House *(20:23)*
21.30 Hæ Gosi *(1:8)* Þriðja þáttaröðin um bræðurna Börk og Víði sem ekkert þrá heitar en hamingjuna en tekst einhvern veginn alltaf að koma sér í vandræði. Aðalhlutverk eru í höndum Árna Péturs og Kjartans Guðjónssonar auk Maríu Ellingsen, Hjálmars Hjálmarssonar, Helgu Brögu og Hannesar Óla Ágústssonar.
22.00 Vegas *(2:21)* Vandaðir þættir með Dennis Quaid í aðalhlutverki.
22.50 XIII *(2:13)* Hörkuspennandi þættir byggðir á samnefndum myndasögum sum mann sem þjáist af alvarlegu svefnleysi og á sér dularfulla fortíð.
23.40 CSI: Miami *(18:19) (e)*
00.30 Excused *(e)*
00.55 Parks & Recreation *(13:22) (e)*
01.20 Happy Endings *(14:22) (e)*
01.45 Vegas *(2:21) (e)*
02.35 XIII *(2:13) (e)*
03.25 Everybody Loves Raymond *(26:26) (e)*
03.50 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.50** Farmers Insurance Open **2013** *(4:4)* **13.50** Golfing World **14.40** Farmers Insurance Open **2013** *(4:4)* **19.40** Champions Tour - Highlights *(1:25)* **20.35** Inside the PGA Tour *(5:47)* **21.00** Waste Management Phoenix Open **2013** *(1:4)* **00.00** ESPN America

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Auðlindakista **21.30** Siggi Stormur og helgarveðrið

ÚTVARP

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

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á SUNNUDAG

BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR BÍLTÆKI ÚTVÖRP MP3 SPILARAR HÁTALARAR ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR DVD SPILARAR SJÓNVÖRP HEYRNARTÓL MYNDAVÉLAR BÍLHÁTALARAR REIKNIVÉLAR HLJÓMBORÐ

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á SUNNUDAG

UPPÞVOTTAVÉLAR HELLUBORÐ OFNAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR FRYSTIKISTUR KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞVOTTAVÉLAR SAMLOKUGRILL VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN ÞURRKARAR RYKSUGUR HÁFAR RAKVÉLAR

VALDAR VÖRUR Á
ENN LÆGRA VERÐI

Sjá allt úrvalið á ht.is

TAKMARKAÐ MAGN
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Heimilistæki
www.ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic
wilfa Melissa Ariete Bauknecht elna exido VESTFROST INDESIT DeLonghi Whirlpool

DRYKKURINN

„Jólaölið er í miklu uppáhaldi þó svo að ég drekki það nú við hátíðleg tilefni. Svo er ég veikur fyrir gin og tónik."

Daníel Geir Moritz, grínisti og útvarpsmaður

Brasilísk kjötkveðjuhátíð í beinni á Íslandi

Hið nýstofnaða Brasilíufélag á Íslandi vill kynna brasilíska menningu fyrir áhugasömum Íslendingum.

„Það eru margir Brasilíumenn á Íslandi svo okkur fannst vera kominn tími til að stofna samfélag okkar á milli og kynna landið okkar og menningu fyrir þeim sem hafa áhuga á," segir Rejane Santana DaSilva, formaður Brasilíufélagsins á Íslandi.

Félagið var stofnað nú í október og er öllum velkomið að ganga í það. Félagið heldur sinn fyrsta viðburð, kjötkveðjuhátíð, á Classic Rock Bar, Ármúla 5, þann 9. febrúar næstkomandi. „Þann dag fer hátíðin af stað úti og við verðum með beina útsendingu frá hátíðahöldunum á þremur stórum tjöldum. Þar að auki verðum við með söngatriði, dansatriði og alls kyns skemmtun. Brasilíumenn eru þekktir fyrir að kunna að skemmta sér og öðrum og við ætlum svo sannarlega að standa undir nafni," segir Rejane. Á hátíðinni verður boðið upp á brasilískan mat og kökur en aðgangseyrir er þó aðeins 2.000 krónur og allt innifalið. „Við mælum með að fólk mæti í litríkum og skemmtilegum klæðnaði, til dæmis ætlar íslenskur vinur minn að fara í dragg. Ég vil ekki að hann verði einmana og vona því að fleiri draggdrottingar láti sjái sig," segir Rejane, en hún hefur búið á Íslandi í sex ár og er gift íslenskum manni, Stefáni Þorgrímssyni, sem kom einnig að stofnun félagsins. Saman eiga þau tvo syni, þriggja og sex ára. Nánari upplýsingar eru á Facebook-síðu félagsins. **- trs**

LITRÍKAR Rejane og vinkonur hennar eru þegar byrjaðar að koma sér í gírinn fyrir kjötkveðjuhátíðina. Hér eru þær Luciene Rodrigues Ferreira, Rasangela Santanada Silva, Rejane og Adda Nari Silva. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Kaffibrúsakarlarnir snúa aftur í Austurbæ

Kaffibrúsakarlarnir halda upp á 40 ára afmæli sitt.

„Þetta leggst rosalega vel í mig, ef samkomulagið á milli okkar verður í lagi," segir Gísli Rúnar Jónsson glettinn. Kaffibrúsakarlarnir hinir einu sönnu hafa snúið aftur í tilefni af 40 ára afmælinu sínu. Frumsýning á nýrri sýningu þeirra í leikstjórn Gunnars Helgasonar verður í Austurbæ 1. mars.

„Það er búið að biðja okkur um að koma fram í áratugi en við höfum aldrei gert það. Það er búið að reyna að stilla til friðar og okkur þykir ákaflega vænt hvorum um annan en þetta er ákaflega erfitt samstarf. En það er kannski þess vegna sem það var hlegið svona mikið að okkur, vegna þessarar undirliggjandi spennu," segir Gísli Rúnar og hlær.

Kaffibrúsakarlarnir í túlkun Gísla Rúnars og Júlíusar Brjánssonar hófu feril sinn í Sjónvarpinu árið 1973 og voru þar í einn vetur. Síðan þá hafa þeir lifað áfram með þjóðinni á tveimur hljómplötum sem voru teknar upp með þeim.

Spurður hvort það hafi ekki verið kominn tími á endurkomuna segir Gísli: „Það er ekki beðið um þetta á hverjum degi í dag en áratugum saman var alltaf beðið um þetta en það kom ekki til greina. Í dag veit meira en helmingur þjóðarinnar ekkert hverjir þetta eru. Þrátt fyrir að við höfum verið víðs fjarri hafa þeir samt lifað mjög góðu lífi. Það eru sumir sem halda að þeir hafi alltaf verið virkir vegna þess að hljómplöturnar okkar hafa verið langlífar." **- fb**

SNÚA AFTUR Júlíus Brjánsson og Gísli Rúnar Jónsson sem kaffibrúsakarlarnir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SPORTACUS OG SPARTACUS Á meðan það grófasta sem Íþróttaálfurinn hefur gert er að henda epli í hausinn á Glanna Glæp er mun meira um ofbeldi og blóðsúthellingar í sjónvarpsþáttunum Spartacus, sem þykja alls ekki við hæfi barna.

Latabæ ruglað saman við ofbeldisþáttaröð?

Blaðamaður The New York Times telur miklar líkur á því að bandarísk börn horfi óvart á nýju ofbeldisfullu sjónvarpsþættina um Spartacus í leit sinni að Íþróttaálfinum, eða Sportacus eins og hann heitir upp á engilsaxnesku.

„Þetta er ansi góð grein hjá blaðamanni The New York Times," segir Magnús Scheving er hann er inntur eftir viðbrögðum sínum við grein blaðamannsins Neil Genzlinger í The New York Times. Blaðamanninum er umhugað um velferð barnanna, sem hann segir í sakleysi sínu ætla að horfa á Íþróttaálfinn breiða út heilsuboðskap sinn en sjá í þess stað hinn ofbeldishneigða Spartacus drepa mann og annan.

Latabæjarþættirnir bera nafnið Sportacus vestanhafs og því ekki nema einn bókstafur sem skilur seríurnar að, sem gæti valdið ruglingi. Mikill munur er á efnistökum þáttanna en Spartacus er lýst sem óvenju ofbeldisfullu sjónvarpsefni með bæði blóðsúthellingum og nekt.

„Í stað þess að læra um uppbyggingu beina af Íþróttaálfinum læra börnin hvernig á að brjóta bein af Spartacus," segir í greininni. Blaðamaðurinn skrifar einnig eins konar leiðarvísi, á gamansaman hátt, fyrir foreldra varðandi það hvernig þekkja skuli þessa tvo sjónvarpsþætti í sundur.

Magnús Scheving segir þetta ekki í fyrsta sinn sem minnst sé á Sportacus og Spartacus í sömu andrá. Þegar myndin sem sjónvarpsþættirnir ofbeldishneigðu eru byggðir á kom út fyrir nokkrum árum var Magnús spurður að því hvort Latibær væri að gera bíómynd.

„Þetta er mjög skemmtileg grein og hún súmmerar upp þann boðskap sem við höfum verið að reyna að ná með sjónvarpsþáttunum. Þrátt fyrir að vera laus við allt ofbeldi í Latabæ hefur okkur tekist að gera þættina spennandi fyrir áhorfandann. Hver man ekki eftir Tomma og Jenna sem gengu út á ofbeldi milli kattar og músar í vinsælu barnaefni? Það er ekkert sérstaklega gaman að tala um að borða grænmeti eða bursta tennurnar, en eins og stóð einhvers staðar þá tekst okkur með Latabæ að „make boring things into a game"," segir Magnús ánægður með greinina. „Nú er tekin við ný kynslóð sem þekkir Sportacus betur en Spartacus. Mig minnir að það sé í Bretlandi sem fleiri niðurstöður fást við leitarorðið Sportacus á Google en Spartacus. Það er ánægjulegt."

alfrun@frettabladid.is

Djúpið með flestar tilnefningar

Djúpið hlaut 16 tilnefningar til Edduverðlaunanna. Svartur á leik með fimmtán.

Kvikmyndin Djúpið hlaut flestar tilnefningar til Edduverðlaunanna árið 2013, eða sextán talsins. Skammt á eftir henni kom Svartur á leik með fimmtán tilnefningar. Spennumyndin Frost fékk fjórar tilnefningar og Ávaxtakarfan þrjár.

Djúpið, Svartur á leik og Frost voru tilnefndar sem bestu kvikmyndirnar. Tilnefndir sem bestu aðalleikararnir voru Björn Thors fyrir Frost, Jóhannes Haukur Jóhannesson og Þorvaldur Davíð Kristjánsson fyrir Svartur á leik, Ólafur Darri Ólafsson fyrir Djúpið og Kjartan Guðjónsson fyrir Pressu.

Sem bestu leikkonur voru tilnefndar: Anna Gunndís Guðmundsdóttir fyrir Frost, Elín Petersdóttir fyrir Stars Above og Sara Dögg Ásgeirsdóttir fyrir Pressu.

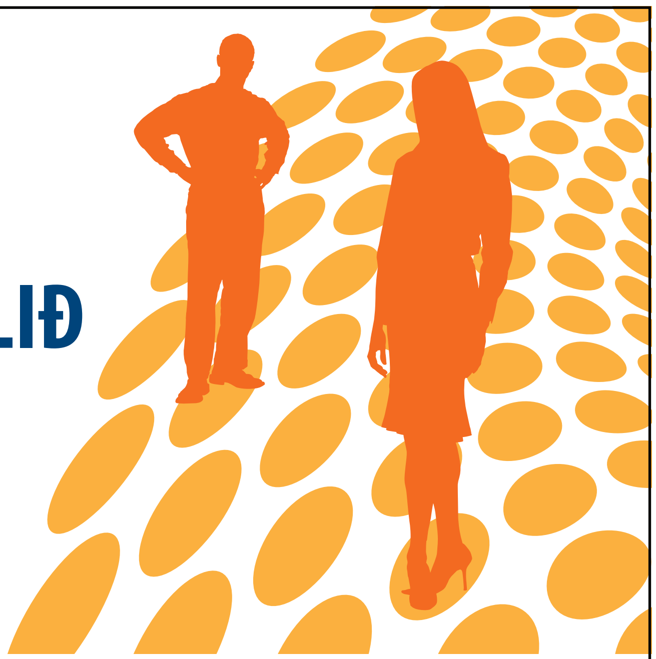
Þrír þættir voru tilnefndir fyrir besta leikna sjónvarpsefnið, eða Áramótaskaup Sjónvarpsins, Mið-Ísland og Pressa 3.

Núna þegar tilnefningarnar eru klárar hefst rafræn kosning akademíumeðlima á milli tilnefndra verka sem lýkur 13. febrúar. Edduverðlaunahátíðin verður svo haldin laugardaginn 16. febrúar og er sjónvarpað beint og í opinni dagskrá á Stöð 2. Þar verða veittar alls 24 Eddustyttur til þeirra sem þykja skara fram úr í íslenska kvikmynda- og sjónvarpsgeiranum.

DJÚPIÐ Kvikmyndin Djúpið hlaut flestar tilnefningar til Edduverðlaunanna.

NÁMSKEIÐ Á VORMISSERI

ENDURMENNTUN FÆRIR ÞÉR EINVALALIÐ SÉRFRÆÐINGA TIL LANDSINS



SÉRFRÆÐINGAR FRÁ HARVARD

Creativity in Business: Strategies and Techniques

Kennari: Margaret Andrews, associate dean for management programs at Harvard University, Division of Continuing Education

Skráningarfrestur til 7. febrúar

The Manager's Toolkit – Analyzing, planning and executing for improved organizational performance

Kennari: Taz Hussein, a partner of The Bridgespan Group, a nonprofit consulting firm and an instructor at the Harvard Extension School

Skráningarfrestur til 18. mars

Four Days to a Killer Windows 8 App

Kennari: David Platt a specialist by IDesign and an instructor at the Harvard Extension School

Skráningarfrestur til 26. mars

Tengslanet fyrirtækja – vannýtt auðlind

Kennari: Magnús Þór Torfason an assistant professor in the Entrepreneurial Management Unit at the Harvard Business School

Skráningarfrestur til 25. apríl

SÉRFRÆÐINGUR FRÁ OXFORD COGNITIVE THERAPY CENTRE

í samstarfi við Félag um hugræna atferlismeðferð

CBT for Post traumatic Stress Disorder

Kennari: Martina Mueller, a Consultant Clinical Psychologist who leads the trauma service for Oxford Health NHS Foundation Trust

Hefst 15. febrúar

SÉRFRÆÐINGUR FRÁ EMORY UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE

Í samstarfi við Félag um hugræna atferlismeðferð

Dialectical Behavior Therapy

Kennari: Lorie Ritschel, PhD is an assistant professor in Psychiatry and Behavioral Sciences at the Emory University School of Medicine

Hefst 19. apríl

SÉRFRÆÐINGUR FRÁ UNIVERSITY OF COLORADO BOULDER

Í samstarfi við Félag um hugræna atferlismeðferð

Family and Couples Therapy

Kennari: Vyga G. Kaufmann, PhD lecturer at the department of Psychology and Neuroscience at the University of Colorado Boulder

Hefst 24. maí

SÉRFRÆÐINGUR FRÁ THE PERFORMANCE COACH

Coaching for Clinical Managers

Kennari: Dr. Andrew McDowell is a partner at The Performance Coach and is pioneering the development of Health Coaching in the UK

Skráningarfrestur til 14. mars

SÉRFRÆÐINGUR FRÁ AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL HYPNOSIS

Í samstarfi við Dáleiðslufélag Íslands

Comprehensive Training in Clinical Hypnosis and Strategic Psychotherapy

Kennari: Michael D. Yapko PhD is a clinical psychologist and marriage and family therapist

Umsóknarfrestur til 1. maí

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Nánari upplýsingar og skráning: sími 525 4444 endurmenntun.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

LÖGFRÆÐIAÐSTOÐ
ORATORS
- félag laganema við Háskóla Ísland

Endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð fimmtudaga milli 19:30 – 22:00 í síma 551-1012.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Undirbjuggu óánægju

Tilnefningar til Edduverðlaunanna í ár voru tilkynntar á blaðamannafundi í Bíó Paradís í hádeginu í gær. Meðal þeirra sem mættu á svæðið voru umsjónarmenn Hraðfrétta á RÚV, þeir **Benedikt Valsson** og Fannar Sveinsson. Þeir höfðu með sér upptökugræjur og voru þess albúnir að lýsa kröftuglega yfir óánægju sinni með að hafa ekki hlotið tilnefningu fyrir skemmtiþátt ársins. Svo fór þó að félagarnir fengu tilnefningu í téðum flokki og geta því unað sáttir við sitt, en þáttur þeirra etur kappi við Andraland, Dans Dans Dans 2, Spurningabombuna og lokaseríuna af Steindanum okkar.

Maður í manns stað

Spéfuglinn **Ari Eldjárn** getur ekki verið með félögum sínum í uppistandshópnum Mið-Íslandi í Þjóðleikhúskjallaranum um helgina. Hann heldur nefnilega í víking til Svíþjóðar, þar sem hann hefur verið fenginn til að hita upp fyrir vinsælasta grínistann þar í landi, Johan Glans, á nokkrum risasýningum í Lundi og Stokkhólmi. Ari missir fyrir vikið af heilum fimm sýningum með Mið-Íslandi í Þjóðleikhúskjallaranum frá fimmtudegi og fram á laugardag. Gestir á sýningunum þurfa samt ekki að örvænta því að Fóstbróðirinn **Þorsteinn Guðmundsson** leysir hann af þessa helgina. **- kg, sh**

Mest lesið VÍSIR

1. Dönsk klámstjarna gerir upp fortíð sína
2. Þú færð nostalgíu
3. Íbúafundurinn: „Þið eruð hyski!"
4. Upplifði einelti og ofbeldi á íbúafundi í Grafarvogi
5. Þriggja ára strákur fær inngöngu í Mensa
6. Hvorki einelti né ofbeldi