



SKOÐUN Teitur Guðmundsson læknir segir að reykingar eigi sér engar málsbætur. **15**



MENNING Philip Seymour Hoffman var einn dádæsti leikari sinnar kynslóðar. **24**



SPORT Miklu meira fjármagn þarf frá ríkisvaldinu í afreksstarf í körfubolta hér á landi, að sögn formanns KKÍ. **26**



Whirlpool
ÞVOTTAVÉLAR

Heimilistæki ht.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur
4. febrúar 2014
29. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt örnefniáskránni Capacent Gallup, janúar - maí 2014

FRÉTTIR



Forskiotið farið
Markaðssetningu íslenskra sjávarafurða hefur sett niður með uppbroti stóru sölusamtakanna. Með því töpuðust verðmæt vörumerki og forskot sem íslenskar vörur höfðu. **6**

Hugsjónastarf Ríkið hefur sagt upp stuðningi við verkefnið Slysavarnir barna, eftir tuttugu ár. Herdís Storgaard vinnur launalaust að fræðslu. **2**

Skattaafsláttur fyrir langferðir Ný þingsályktunartillaga gerir ráð fyrir að þeir sem þurfa að ferðast langt í og úr vinnu fái skattaafslátt. **6**

Kaffilaust í Elliðaárdal Hugmynd um byggingu kaffihúss við Elliðaár var hafnað af skipulagsfulltrúa Reykjavíkurborgar. **10**

Fimmti hver Íslendingur er haldinn mikilli vinnufíkn

Capacent hefur gert rannsókn á íslenskum vinnumarkaði um vinnufíkn, kulnun í starfi og helgun. Íslendingar vinna jafn mikið og nágrannaþjóðirnar, flestir vinna meira en fulla vinnuviku og karlar vinna meira en konur.

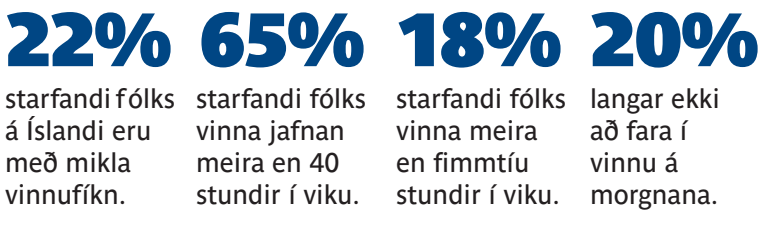
VINNUMARKAÐUR Fjöldi þeirra sem eru með vinnufíkn á Íslandi er sambærilegur við það sem gengur og gerist hjá nágrannaþjóðunum. Í nýrri rannsókn sem Capacent gerði, þar sem vinnufíkn Íslendinga var mæld, kom í ljós að 22 prósent starfandi Íslendinga eru með mikla vinnufíkn.

„Vinnufíkn er óstjórnleg þörf eða áráttu til að vinna mikið. Þetta snýst ekki um að viðkomandi sé svona ánægður í vinnunni eða það sé svona gaman, heldur er það innri þörf sem hvetur hann áfram til að vinna öllum stundum,“ segir Hildur Jóna Bergþórsdóttir, vinnusálfræðingur og ráðgjafi hjá Capacent.



„Þetta snýst ekki um að viðkomandi sé svona ánægður í vinnunni.“
Hildur Jóna Bergþórsdóttir
vinnusálfræðingur

Í rannsókninni kemur einnig fram að Íslendingar vinna að meðaltali álfka langa vinnuviku og aðrar þjóðir. Einnig að karlar vinna áberandi lengri vinnuviku en konur og segir Hildur muninn vera mun meiri en hún bjóst við



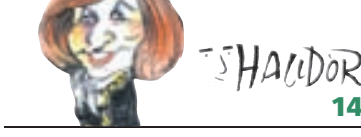
en hann er svipaður og annars staðar í Evrópu.

„En vinnuvikan er almennt löng. 64,7 prósent starfsmanna vinna að meðaltali meira en 40 stunda vinnuviku, sem telst full vinna. Það er líka athyglisvert að

18,3 prósent starfandi fólks vinna meira en fimmtíu stundir á viku. Það eru tveir yfirvinnutímar á dag, en þetta er sambærilegt við aðrar þjóðir og kollvarpar þeirri mytu að Íslendingar vinni miklu meira en aðrir,“ segir Hildur.

- ebg / sjá síðu 4

Heimild: Capacent

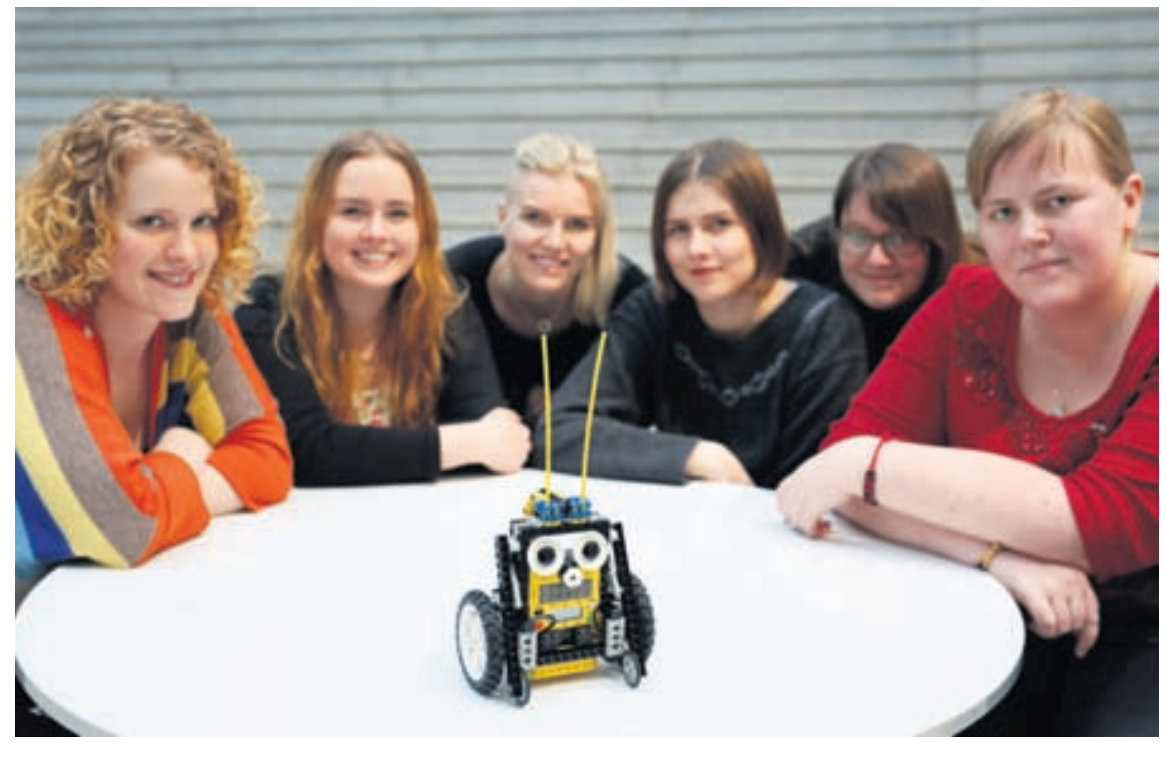


Bolungarvík 3° NA10
Akureyri 2° A 5
Egilsstaðir 4° A 7
Kirkjubæjarkl. 4° SA 7
Reykjavík 6° SA 13

HLÁNAR Í dag verða austan 8-18 m/s, hvassast syðst og á Vestfjörðum. Rigning S- og A-til en annars úrkomulíti. Hiti 0-7 stig. **4**

SÉRBLAÐ
Fólk

FÓLK
Migreni. NÁTTBLINDA Eða AUGNÞURRUR?
Nýkomin aftur.



Kvenfélag smíðar vélmenni: Krúttmundur ætlar að dansa

FÓLK Kvenfélagið /sys/tur innan tölvufræðideildar Háskólans í Reykjavík hefur smíðað vélmenni úr legókubbum sem ber nafnið Krúttmundur. Hreyfingar hans eru forritaðar í tölvu og getur hann framkvæmt ótrúlegustu hluti. Hann er til að mynda lipur dansari.

Stúlkurnar í félaginu verða með bás á UTmessunni sem haldin verður í Hörpu um næstu helgi. „Við erum með ýmislegt annað fyrir utan Krúttmund til sýnis. Við höfum einnig gert smátölvuna Raspberry Pi að Nintendo-tölvuhermi, þar verður hægt að spila marga af vinsælustu NES- og SNES-leikjunum,“ segir Ingibjörg Ósk Jónsdóttir, einn stofnenda félagsins. Því geta gestir fengið að spila leiki og um leið rifjað upp æskuminningar sínar með Nintendo-leikjunum.

- glp / sjá síðu 30

Hvatt til þess að standa með framhaldsskólakennurum í kjarabaráttu: Nemar boða til baráttufundar

KJARAMÁL Samband íslenskra framhaldsskólanema hefur hvatt nemendur til að standa með kennurum og berjast fyrir leiðréttingu launa þeirra. Boðað hefur verið til baráttufundar á fimmtudag.

„Við þurfum að standa með framhaldsskólakennurum. Kennarastarfið er gríðarlega vanmetið miðað við þá miklu ábyrgð sem það felur í sér,“ segir Laufey María Jóhannsdóttir, formaður sambandsins.

Deila kennara og ríkisins er í hnút eftir að kennarar höfnuðu tilboði upp á 2,8 prósent launahækkun. Þeir benda á að nær sautján prósent munur sé á dagvinnulaunum þeirra og viðmiðunarhópa hjá ríkinu og vilja leiðréttingu.

Framhaldsskólakennarar um allt land gerðu klukkustundarhlé á kennslu á meðan þeir héldu samstöðufundi um kjaramál. Kolbrún Elfa Sigurðardóttir, kennari í Menntaskólanum í Reykjavík, sagði að loknum fundi að fólk væri í startholunum með aðgerðir.

„Það er enginn áfjádur í að fara í verkfall en það kemur fljótlega í ljós hvort samningahljóð er í ríkinu.“



STYÐJA KENRARANA Samband íslenskra framhaldsskólanema styður kjarabaráttu framhaldsskólakennara og hefur boðað til baráttufundar á fimmtudag.

Laufey María segir að samband framhaldsskólanema muni standa fyrir baráttufundi fyrir utan Alþingishúsið kl. 15 á fimmtudaginn. „Við viljum efna til friðsamlegs baráttufundar. Allir sem vilja sýna kennurum stuðning í baráttu þeirra fyrir bættum kjörum eru velkomnir.“

- ibs / sjá síðu 10

Paratabs®

Actavis

Sushi allan sólarhringinn!

Iceland

OPIÐ 24 TÍMA

SPURNING DAGSINS



Porsteinn, er þetta ekki skammgóður vermir?

„Jú, en við erum karlar í krapinu.“ Porsteinn I. Víguldsson, stofnandi og framkvæmdastjóri Thorice, seldi nýverið stóra ískrapavél til svínabús í Hollandi sem nota á til að hreinsa svínabvag og framleiða úr því ískrapa.

Alvarlegast að björgunartæki eru ekki í viðbragðsstöðu ef raunveruleg neyð kemur upp á sama tíma:

Nær örugglega gabb og ekki leitað frekar

ÖRYGGISMÁL „Við erum farnir að hallast að því en erum í samstarfi við lögregluna við að útiloka með öllu að bátur hafi farið úr höfn í gær [sunnudag]. En miðað við fréttaplutning af þessu er nokkuð ljóst að einhver væri búinn að láta okkur vita ef manna væri saknað,“ sagði Ásgrímur L. Ásgrímsson, framkvæmdastjóri aðgerðasviðs Landhelgisgæslunnar, í samtali við Fréttablaðið í gær. Þá hafði leit verið hætt eftir að björgunaryrila hafði í tvær klukkustundir leitað á líklegasta svæðinu miðað við neyðarkallið sem barst um klukkan 15.00 á sunnudag. Ekki verður um frekari leit að ræða af hálfu Landhelgisgæslunnar, en ekki var farið fram á aðstoð frá Slysavarnafélaginu Landsbjörg í gær.

Eins og komið hefur fram var brugðist við neyðar-

kalli, þar sem óskað var eftir aðstoð frá lekum bát á Faxaflóa, en ekki náðist samband aftur við þann sem kallaði eftir aðstoð. Mikið lið fór strax á vettvang; tvær björgunaryrila Gæslunnar, finnskar björgunaryrila auk 15 björgunarskipa og -báta frá Landsbjörg. Á þriðja hundrað manns komu að aðgerðinni sem stóð í nokkrar klukkustundir.

Ef um gabb var að ræða segir Ásgrímur það vissulega alvarlegt. Kostnaðurinn hlaupi á milljónum, en þá er ekki allt talið. „Á meðan tækin eru í þessu verkefni eru þau ekki í viðbragðsstöðu fyrir alvöru mál, komi þau upp á sama tíma. Í framhaldi af svona aðgerð takmarkast geta til að kalla út björgunarlið og tæki. Mannskapur þarf hvíld og fleira,“ segir Ásgrímur. -shá



TF-LIF Leitað var á líklegasta svæðinu á Faxaflóa í tvær klukkustundir í gær. MYND/LHS



JOSE SALVADOR ALVARENGA Kominn til Marshall-eyja eftir hrakningar í hafi.

Segist hafa siglt til veiða í desember árið 2012:

Hraktist á hafi í þrettán mánuði

MARSHALL-EYJAR, AP Í desember árið 2012 lagði 37 ára gamall maður að nafni Jose Salvador Alvarenga af stað til fiskveiða á bátkenu frá Mexíkóströnd ásamt fjórtán ára dreng, sem hét Ezekiel.

Alvarenga skolaði á land á eyjunni Ebon á Marshall-eyjum í síðustu viku, 5.500 kílómetrum vestar og þrettán mánuðum síðar, þá kominn langleiðina yfir Kyrrahafið.

Hann segir að þeir hafi fljótlega lent í stórvíðri og villst. Pilturinn hafi látist mánuði síðar en sjálfur hafi hann einkum lifað á fiski, fuglum og skjaldbökkum. Allt þetta át hann hrátt.

Alvarenga segist vera frá El Salvador, en hafi búið í Mexíkó í fimmtán ár og stundað þar rækju- og hákarlaveiðar. Hann eigi tíu ára dóttur í Mexíkó og þrjá bræður í Bandaríkjunum, en vilji ólmur ná tali af vinnuveitanda sínum í Mexíkó, en sá heiti Willie. -gb

Nýr samfélagsmiðill í bígerð:

Miðill laus við persónunjósni

TÆKNI Von er á nýjum samfélagsmiðli frá hugbúnaðarfyrirtækinu Vivaldi. Stofnandi félagsins er Jón von Tetzchner.

„Við munum leggja megináherslu á að markaðssetja samskiptamiðilinn fyrir svo kallaða tölvunörða, en það er ljóst að þeir leggja mikið upp úr öryggi gegn persónunjósum,“ segir Jón í samtali við Reuters.

Miðillinn hefur fengið nafnið Vivaldi og Jón vonast til að hann verði kominn í loftið þann 1. mars næstkomandi. -js

Aðalmeðferð fór fram í gær:

Vafningsmálið fyrir Hæstarétti

DÓMSMÁL Aðalmeðferð í máli Lárusar Welding, fyrrverandi forstjóra Glitnis, og Guðmundi Hjaltasyni, fyrrverandi framkvæmdastjóra fyrirtækjasviðs bankans, fór fram í Hæstarétti í gær. Þeir voru í desember 2012 sakfelldir í héraði fyrir umboðsvik og gert að sæta níu mánaða fangelsisrefsingu. Sex mánuðir voru skilorðsbundnir.

Þeir lánuðu jafnvirði tíu milljarða króna, án trygginga, þvert á lánareglur Glitnis. Dóms er að vænta 13. eða 20. febrúar. -js

Sinnir fræðslunni í sjálfboðaliðastarfi

Herdís Storgaard hefur stýrt verkefninu Slysavarnir barna í rúm tuttugu ár. Um áramótin hætti hið opinbera að leggja verkefninu fé en Herdís segir þörfina enn til staðar og sinnir fræðslunni launalaust. Verkefnið er háð framlögum einkaaðila.

FORVARNIR Herdís Storgaard, verkfnastjóri Miðstöðvar slysavarna barna, mun sinna fræðslu og þjónustu í sjálfboðaliðastarfi, eftir að ákveðið var af hálfu hins opinbera um síðustu áramót að hætta að setja fé í sérstakt verkefni um slysavarnir barna.

„Samstarfssamningur við IKEA og Sjóvá gerir það kleift að reka kennslurými okkar, „Öruggasta heimilið“, sem er sérstaklega innréttað til að sinna fræðslu til foreldra. Fyrst ég fékk einkaaðila til að halda húsinu gangandi þá get ég ekki annað en sinnt fræðslu og ráðgjöf, þótt það sé í sjálfboðaliðavinnu, alla vega fyrst um sinn.“

Herdís segir árangur í slysavörnum barna síðustu tuttugu árin vera gríðarlega góðan. Slys á börnum voru 55 prósent fleiri fyrir tuttugu árum og dauðaslysum á börnum hefur fækkað um 65 prósent. Þá fækkun er helst að þakka fræðslu og forvörnum vegna drukknunar barna.

„Ég beitti mér fyrir því á sínum tíma að reglugerð yrði gerð varðandi öryggi sundstaða, einnig varðandi leiksvæði barna og ekki er langt síðan það komu út sérstakar reglugerðir varðandi öryggi barna í grunn- og leikskólum,“ segir Herdís.

Spurð hvort endanlegum árangri sé náð og verkefninu þar með lokið svarar Herdís að ef eitthvað sé hafi eftirspurnin eftir fræðslu aukist.

„Það verða nýir foreldrar til á hverjum degi og ungir foreldrar í dag vilja fræðast, eru kröfuharðir og óragir við að spyrja. Það mun aldrei verða hægt að hætta að fræða foreldra.“



ÖRUGGASTA HEIMILIÐ Herdís Storgaard í eldhúsinu í kennslurýminu, þar sem foreldrar eru fræddir um hættulegar slysgildir á heimilinu. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Herdís segir að þegar ljóst varð að verkefnið yrði lagt niður hafi hún reynt að leggja áherslu á að fræðslan myndi halda áfram í einhverri mynd. Miðstöð slysavarna barna er aftur á móti nú háð fjárframlögum einkaaðila og engir opinberir styrkir veittir til verkefnisins.

Geir Gunnlaugsson landlæknir segir sérfræðing starfa hjá embættinu í hlutastarfi sem vinnur með slysaskráningu á öllum slysum, þar á meðal slysum á börnum. Ekki er sérstakur verkfnastjóri

„Það mun aldrei verða hægt að hætta að fræða foreldra.“

Herdís Storgaard, verkfnastjóri Miðstöðvar slysavarna barna

yfir slysavörnum barna heldur unnið með málaflokkinn almennt.

„Það urðu breytingar á þessu um síðustu áramót. En við erum að vinna að slysavörnum barna sem aldraðra og skoðum nú hvernig við gerum það best með það fjármagn sem við höfum,“ segir Geir.

erlabjorg@frettabladid.is

23 erlend orrustulofför hér á landi vegna æfingarinnar Iceland Air Meet:

Loftvarnaæfing NATO hafin

VERNARMÁL Loftvarnaæfing Atlantshafsbandalagsins, Iceland Air Meet 2014, hófst með formlegum hætti í gærmorgun. Hún er með stærstu varnaæfingum sem haldin hefur verið hérlandis á síðustu árum en í henni taka þátt 300 manns og 23 erlend loftför.

Í tilkynningu frá utanríkisráðuneytinu kemur fram að æfingin sé haldin samhliða reglubundinni loftrýmisgæsluvakt bandalagsins á Íslandi, sem Norðmenn hafa með höndum þetta árið.

Tilgangur æfingarinnar er sagður vera að æfa samhæfingu aðgerða milli flugherja þátttökuríkja bandalagsins. Þá gefst tækifæri til leitar- og björgunaryfingar hér á landi með loftförum og mannafla Landhelgisgæslunnar og annarra innlendra aðila. Svíþjóð og Finnland, samstarfs-



VIÐ LOFTRÝMISGÆSLU Það eru Norðmenn sem hafa umsjón með loftrýmisgæsluvakt í ár, en samhliða er haldin loftvarnaæfing á vegum NATO þar sem Svíar og Finnar taka þátt. MYND/VÍKURFRÉTTIR

ríki Atlantshafsbandalagsins, taka þátt í æfingunni en sinna þó ekki loftrýmisgæslu. Æfingin er sögð mikilvægur liður í auknu varnarsamstarfi á Norðurlöndunum, en

þetta er í fyrsta sinn sem Svíar og Finnar taka þátt í þessum æfingum á Íslandi.

Æfingin stendur yfir til 21. febrúar næstkomandi. -bá

Ástralía október 2014
Frá 2. til 18. okt. 2014.

Sydney, Brisbane, Fraser Island, þjóðgarðar o.fl. er meðal þess sem boðið verður upp á í þessari ferð. Nánari ferðalýsing á vefsíðu. www.iceline.is



ATH aðeins 20 sæti í boði Verð á mann í tvíbýli. Kr. 654.500



Upplýsingar í sínum 845-1425 / 899-1295 eða í tölvupósti info@iceline.is www.iceline.is



MIKLU MEIRA GAGNAMAGN

HVITA HÚSID/SÍA

VIÐ HÖFUM AUKIÐ INNIFALIÐ ERLENT GAGNAMAGN
UM ALLT AÐ 400%

INTERNET 10 GB — ER NÚ — 50 GB	INTERNET 50 GB — ER NÚ — 100 GB	INTERNET 100 GB — ER NÚ — 150 GB	INTERNET 150 GB — ER NÚ — 250 GB	INTERNET 250 GB — ER NÚ — 500 GB
--	---	--	--	--

VERÐ HÆKKAR EKKI

OG ÁSKRIFTARLEIÐIN UPPFÆRÐIST SJÁLFKRAFA 1. FEBRÚAR

Nánnar á vodafone.is



Vodafone
Góð samskipti bæta lífið

SVONA ERUM VIÐ



13 sinnum fleiri íslenskir karlmenn gengust undir ófrjósamisaðgerðir árið 2012

en árið 1982 þegar 37 manns fóru undir hnífinn miðað við 483 karla árið 2012. Á sama tíma fækkaði ófrjósamisaðgerðum á konum úr 581 í 123.

Forseti bæjarstjórnar segir Sjálfstæðisflokkinn í Kópavogi ekki klofinn: Kannast ekki við neitt hnífakast

PÓLÍTÍK Margrét Björnsdóttir, forseti bæjarstjórnar í Kópavogi, segist ekki kannast við að Sjálfstæðisflokkurinn þar í bæ sé klofinn. Hún undrast jafnframt ummæli Margrétar Friðriksdóttur sem sækist eftir því að leiða lista flokksins í komandi bæjarstjórnarkosningum. Þetta kom fram í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gær.



ÁGREININGUR Mikil spennan ríkir fyrir bæjarstjórnarkosningum í Kópavogi í vor. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hittast í London á morgun: Enn er fundað um makkílinn

SIÁVARÚTVEGUR Boðað hefur verið til nýs fundar í makkíleilu Ísland-Enga, Færeyinga, Norðmanna og Evrópusambandsins á morgun. Þetta kemur fram í kvöldfréttum RÚV í gær.

Síðustu fundalotu lauk fyrir helgi án samkomulags. Sigurgeir Þorgeirsson, formaður íslensku samninganefndarinnar, segir fundi geta staðið fram á helgi. Fundurinn fer fram í Lundunum og hafa Færeyingar þegar boðað komu sína.



BÆJARBÍÓ Hafnirfirðingur einn vill að sýningar verði hafnar í Bæjarbíói. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Tillaga að betri Hafnirfirði: Vill fara í bíó í heimabænum

MENNING „Það væri ótrúlega mikill munur að geta farið í bíó í sínum heimabæ,“ segir í hugmynd um notkun Bæjarbíós sem send var inn á vefinn Betri Hafnirfjörður og tekin fyrir hjá menningar- og ferðamálanefnd. Tillöguhöfundur nefnir sérstaklega þrjú sýningar á sunnudögum fyrir börn. „Samstarf við Bíó Paradís væri áhugaverður kostur. Þjótta upp á þann möguleika að leigja salinn fyrir bíósýningar fyrir barnaafmæli og svo mætti áfram telja.“ Menningarnefndin segist nú vinna að því að gera Bæjarbíó að lifandi menningarmiðstöð.

Taka hótanir mjög alvarlega: Hótaði starfsmanni ofbeldi

LÖGREGLUMÁL Viðskiptavinur Arion banka hótaði starfsmanni í útibúi bankans í Kringlunni líkamlegu ofbeldi í gær. Hótunin barst símléiðis og var lögregla kölluð út vegna málsins. „Við lítum svona mál mjög alvarlegum augum,“ segir Haraldur Guðni Eirísson, upplýsingafulltrúi Arion banka.

Þó að maðurinn hafi ekki verið á staðnum gera öryggisreglur bankans ráð fyrir að lögregla sé kölluð til ef slík hótun berst. Haraldur segir að ekki sé búíð að taka ákvörðun um eftirmála.

Vinnufíkn leiðir til kulnunar í starfinu

Mýtan um að starfsmaður með vinnufíkn sé góður starfsmaður var felld í nýrri rannsókn sem Capacent gerði á íslenskum vinnumarkaði. Starfsmenn sem eru með hæstu framleiðna eru þeir sem halda jafnvægi á milli einkalífs og starfsins.

VINNUMARKAÐUR Fimmthver starfandi Íslendingur er með mikla vinnufíkn samkvæmt nýrri rannsókn Capacent. Í rannsókninni voru vinnufíkn, kulnun og helgun í starfi mæld á íslenskum vinnumarkaði.

Hildur Jóna Bergþórsdóttir, vinnusálfræðingur og ráðgjafi hjá Capacent, segir niðurstöðurnar styðja við þær kenningar sem hafa verið gerðar um vinnufíkn og sýni fram á sterk tengsl á milli vinnufíknar og kulnunar í starfi.

„Sumir halda því fram að vinnufíkn sé góð því það þýði að starfsmaðurinn sé duglegur, taki að sér fleiri verkefni og sé með fullkomnunarárætti. Kenningar um vinnufíkn hafa ýtt undir þessa skoðun. En með ökkur niðurstöðum sýnum við fram á að vinnufíkn er ekki góð og það á ekki að ýta undir það hjá starfsfólki að vera öllum stundum í vinnunni,“ segir Hildur.

Hún segir einkenni vinnufíkla vera að þeir noti vinnuna sem afsökun til að þurfa ekki að sinna einkalífi sínu og flýja þannig fjölskyldu og vini. Þeir eru með áráttu til að vinna sífellt meira, hafa mörg járn í eldinum og skapa sér álag í starfinu. Þeir fá kvíða ef þeir eru ekki í vinnunni, vinna oft lengur en aðrir og þurfa sífellt staðfestingu á eigin virði.

„En þeir eru ekkert endilega betri starfsmenn. Samkvæmt niðurstöðum okkar fá vinnufíklar sjaldnar hrós eða viðurkenningu í starfi sínu. Helgun í starfi



VINNUFÍKN Fimmthver Íslendingur glímur við vinnufíkn, að því er fram kemur í nýrri rannsókn. Mikil fylgni er milli vinnufíknar og kulnunar í starfi. NORDICPHOTOS/GETTY

einkennir góða starfsmenn. Þeir eru með háa framleiðni og standa sig vel án þess að vera sífellt í vinnunni. Vinnufíklar falla ekki endilega undir þann hóp.“

Hildur segir mikilvægt fyrir helgun í starfi og að ná fram því besta í starfsmanni sé að tryggja að starfsmaður haldi jafnvægi á milli einkalífs og starfsins.

„Því kemur fylgni á milli vinnufíknar og kulnunar í starfi ekki á óvart. Þegar fólk kulnar eða brennur út í starfi þá verður það bjargarlaust. Það veit ekki á hvaða verkefnum það á að byrja og veit ekki til hvers er ætlast af þeim.“

Hildur mun kynna niðurstöður rannsóknarinnar á ráðstefnu um vinnufíkn á miðvikudag. Rann-

Það á ekki að ýta undir það hjá starfsfólki að vera öllum stundum í vinnunni.

Hildur Jóna Bergþórsdóttir, vinnusálfræðingur og ráðgjafi hjá Capacent

sóknin var byggð á mælitæki á vinnufíkn sem einn fremsti sérfræðingur í Evrópu á þessu sviði, Hollendingurinn Wilmar Schaufeli, bjó til. Hann er heiðursgestur ráðstefnunnar og mun þar fjalla um rannsóknir sínar.

erlabjorg@frettabladid.is

Breytingar á Fréttablaðinu: Álfrún yfir dægurmálum

FJÖLMIDLAR Álfrún Pálsdóttir hefur tekið við starfi ritstjórnarfulltrúa á Fréttablaðinu. Í starfi sínu verður Álfrún með yfirumsjón yfir helgarblaði Fréttablaðsins, dægurmáladeildinni og Lífinu.



ÁLFRÚN PÁLSDÓTTIR

Álfrún er þrítug og hóf fyrst störf hjá Fréttablaðinu árið 2006 og hefur starfað við dægurmáladeildina með hléum síðan. Hún er menntuð í fjölmiðla- og kynjafræði.

Eitt ár varð þrjú hjá SVFR: Bjarni yfirgefur formannsstölinn

STANGVEIÐI „Þó við komum laskaðir út úr síðasta ári, þá virðist nú nokkuð bjart fram undan,“ segir Bjarni Júlíusson í pistli þar sem hann kynnir þá ákvörðun að gefa ekki kost á sér áfram sem formaður Stanga-veiðifélags Reykjavíkur.



BJARNI JÚLÍUSSON

Bjarni var fyrst formaður SVFR árin 2004 til 2007 og var síðan kallaður til aftur frá 2010.

„Ég var reiðubúinn að einhenda mér í þetta eins árs verkefni af því mér finnst vænt um Stanga-veiðifélag Reykjavíkur,“ segir Bjarni. Árin hafi reyndar orðið þrjú.

„Félagið hefur gengið í gegnum ýmsar hremmingar, aflabrest, stórminnkandi spurn eftir veiðileysum, ásamt oft á tíðum flóknum samskiptum við veiðiréttareigendur.“

-gar

Advertisement for Nicotinell Fruit with a 15% discount offer. Includes image of the product and the Lyf & heilsa logo.

Weather forecast section titled 'Veðurspá' showing a map of Iceland with weather icons and temperatures for various regions, along with a forecast for tomorrow and the day after.

ÚTSALA

PARKET, FLÍSAM OG HURÐIR

20-70% AFSLÁTTUR

Birgisson

Ármúli 8 | 108 Reykjavík
Sími 516 0600 | www.birgisson.is



1. Hvar er til umræðu að koma upp sérstökum garði fyrir „formæður“ íslenskrar höggmyndalistar?
 2. Hvaða íþróttakona varð fimmfaldur Íslandsmeistari í frjálsu íþróttum um helgina?
 3. Hvað gerir hælisleitandinn Navid Nouri í sjálfboðavinnu?

SVÖR:
 1. Í Hljómskiðlagarönnu. 2. Harðis Sigurðardóttir. 3. Samnar og gerir við fót fyrir Flámararkáð Konukots.

Pingsályktunartillaga á Alþingi um skattabreytingu fyrir launþega sem búa langt frá vinnustað:

Leggja til afslátt vegna ferðakostnaðar

ALÞINGI Skattskyldir einstaklingar sem greiða þurfa háan kostnað vegna ferða til og frá vinnu munu hljóta afslátt af tekjuskatti, verði úr tillögu til þingsályktunar sem lögð var fram á Alþingi.

Fjármálaráðherra yrði með þessu falið að útfæra reglur um skattaafslátt nákvæmlega en í þessu felst að afsláttur þessi kæmi til með að ná yfir launþega sem ferðast innan sérstaklega skilgreindra atvinnusvæða innan lands. Í greinargerð er hækkandi eldsneytisverð meðal annars nefnt sem hvati til tillögunnar, sem hefur tvisvar verið lögð fram áður.

Flutningsmenn tillögunnar eru fimm þingmenn Framsóknarflokksins, en hún byggir á lagasetningu í Danmörku, Svíþjóð og Noregi. Í öllum þessum löndum geta launþegar notið skattaafsláttar vegna ferða til og frá vinnu ef ákveðin skilyrði eru til staðar. Í Danmörku eiga launþegar til dæmis rétt á afsláttinum ef þeir búa í meira en 12 kílómetra fjarlægð frá vinnustað sínum. Samkvæmt því viðmiði gæti sem dæmi einstaklingur sem ekur frá Reykjavík til Álftaness á hverjum degi vegna vinnu fengið afslátt af tekjuskatti sínum.



SELFÖSS Í greinargerð tillögunnar kemur fram að fólk leitar sífellt meira til nágrenna-bæja vegna vinnu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Andaðu með nefinu






2 í 1

Loft innan fárra mínútna
 Ilmur af mentól og eukalyptus

Otrivin®

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

Sérstaða Íslands við fiskisölu hefur tapast

Markaðssetningu íslenskra sjávarafurða hefur sett niður með uppbroti stórra sölusamtaka. Þekkt vörumerki töpuðust og þar með forskot sem Ísland hafði. Á fjórða tug fyrirtækja annast sölumál sjávarafurða í dag. Einstök fyrirtæki selja eigin fisk.

SJÁVARÚTVEGUR Markaðssetning íslenskra sjávarafurða er ekki eins markviss og árangursrík eftir að stóru sölusamtökin hurfu af sviðinu. Norðmenn og Rússar hafa unnið upp forskot Íslands í sjófrystingu. Afli smábáta skiptir miklu máli í markaðssetningu.

Þetta kom fram í máli Bjarna Benediktssonar, framkvæmdastjóra Iceland Seafood á Íslandi, á fundi atvinnuveganefndar Alþingis. Þar var staða sjávarútvegs til umfjöllunar á breiðum grundvelli.

Bjarni var spurður á fundinum hvort breytt fyrirkomulag sölumála ynni gegn hagsmunum greinarrinnar, en allt til síðustu aldamóta hafði Ísland sérstöðu í útflutningsmálum sjávarafurða.

„Ég tel að markaðssetningu íslenskra sjávarafurða hafi sett niður, samanborið við þann tíma sem sterk sölusamtök voru samnefari fyrir íslenskan fisk, og menn þekktu vörumerkin. Því miður verður það að viðurkennast að við höfum ekki þessa sterku stöðu sem var,“ sagði Bjarni.

Lilja Rafney Magnúsdóttir, þingkona Vinstri grænna, innti Bjarna eftir því hvaða hlutverki smábátaútgærin hefði í stóru samhengi markaðsmála fyrir íslenskan fisk, ekki síst í ljósi kröfu um rekjanleika og gæðavottun og hvort tækifæri liggði í því smáa sem verðmætari vöru.

Bjarni sagði smábátaafllann mjög mikilvægan í markaðssetningu. „Menn eru alltaf að tala um að afhendingaröryggi í sjávarútvegi sé mikilvægt, og það má spyrja, ef afli smábáta dytti út af mörkuðum yfir sumarið, hvað hægt væri að bjóða. En þessi afli er lykillinn að því að við getum boðið ferskan fisk á ársgrundvelli,“ sagði Bjarni og bætti við að afli smábáta tengdist vissulega



VIÐ VINU Umhverfi sölumála í sjávarútvegi hefur gjörbreyst á tiltölulega stuttum tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

líka aukinni kröfu um rekjanleika sjávarfangs þar sem neytandinn vill vita hvar fiskurinn er dreginn á land og af hverjum. „Þetta styður hvort annað, stórt og smátt.“

Bjarni sagði að Norðmönnum og Rússum hefði tekist að vinna upp forskot Íslands í sjófrystingu, og sáralítill munur væri á gæðum á milli landa. Ólíkt því sem var. „Sérstaðan okkar er núna í línu-fiski og gámafiski og það er ekki tilviljun að stór félög eru að kaupa línuskip.“ svavar@frettabladid.is

Ég tel að markaðssetningu íslenskra sjávarafurða hafi sett niður, samanborið við þann tíma sem sterk sölusamtök voru samnefari fyrir íslenskan fisk,

Bjarni Benediktsson, framkvæmdastjóri Iceland Seafood

Fáir stórir önnuðust umboðssölu

- Ísland hafði nokkra sérstöðu þegar kom að útflutningi sjávarfangs, en hann var í höndum stórra sölusamtaka eins og Sólumíðstöðvar hraðfrystihúsanna hf. (nú Icelandic), Íslenskra sjávarafurða og SÍF hf. Tvö síðarnefndu fyrirtækin voru sameinuð og starfa nú undir nafninu Iceland Seafood International.
- Hugsunin á bak við þessi samtök var í grundvallaratriðum sú að þau væru eins og söluskrifstofur framleiðenda en afurðirnar voru seldar í umboðssölu.
- Upp úr 1990 fóru fyrirtæki í útgerð og fiskvinnslu í auknum mæli sjálf að annast sölumál afurða sinna. Stóru sölusamtökin fóru í kjölfarið að breyta um áherslur í rekstri.
- Í dag starfa á fjórða tug fyrirtækja sem stunda sölu og markaðssetningu á sjávarafurðum frá Íslandi, en hjá þessum fyrirtækjum starfa um 250 manns. Heimild: Íslenski sjávarklasinn

Minnihlutastjórnin í Danmörku kynnti nýjan ráðherralista sinn í gær:

Lofar störfum og meiri velferð

DANMÖRK „Fleiri störf. Meiri velferð,“ segir Helle Thorning-Schmidt vera það sem ný ríkisstjórn hennar muni helst vinna að það sem eftir lifir kjörtímabilsins.

Tveir flokkar eru eftir í minnihlutastjórninni eftir að Sósíalíski þjóðarflokkurinn sagði skilið við hana í síðustu viku.

Sósíaldemókratar og Radikale venstre hafa nú endurnýjað ráðherralista sinn og ætla að halda ótrauðir áfram, þrátt fyrir minni þingstyrk, en með stuðningi bæði Sósíalíska þjóðarflokksins og Eingarlistans.

Danskir fjölmiðlar vöktu athygli

á því í gær að hinn nýi utanríkisráðherra, Martin Lidegaard, hefði fyrir tíu árum stungið upp á því að utanríkisráðuneyti Danmerkur yrði lagt niður.

Hann segist nú aldrei hafa verið þeirrar skoðunar, þótt hann hafi slegið þessu fram til að vekja umræður.

Reyndar lagði hann einnig til að utanríkisráðuneyti allra annarra aðildarríkja Evrópusambandsins yrðu lögð niður, en í staðinn yrði sameiginleg utanríkisstefna Evrópusambandsríkjanna mótuð í Brussel.



HELLE THORNING-SCHMIDT Forsætisráðherra Danmerkur heldur ótrauður áfram. NORDICPHOTOS/AFP

PANTAÐU SÓMA VEISLUBAKKA!



20 bitar

GAMLI GÓÐI

Hangikjöt, eggjasalat og fínt brauð. Roastbeef, remúlaði, steiktur laukur og fínt brauð. Rækjusalat og fínt brauð.



20 bitar

EÐALBAKKI

Hangikjöt, piparrótarsósa, salatmix og kornbrauð. Beikon, egg, steiktir, ferskir sveppir og fínt brauð. Kjúklingur, rautt pesto, sýrður rjómi, paprika, salatmix og kornbrauð.



30 bitar

TORTILLA VEISLUBAKKI

Reykt skinka, egg, jöklasalat. Tikka masala kjúklingur, jöklasalat. Kjúklingaskinka, smurostur, ofnbakaðir tómatar, salatmix.



30 bitar

TORTILLA OSTABAKKI

Spínat, rauðlaukur, fetaostur, lauksósa. Lúxusskinka, smurostur, salatmix. Reyktur lax, rjómaostur, salatmix.



20 bitar

LÚXUSBAKKI

Reyktur lax, jöklasalat, chantillysósa, fínt brauð. Kjúklingur, egg, lauksósa og kornbrauð. Kalkúnn, beikon, tómatar, sinnepssósa og kornbrauð.



24 bitar

PÍTUBAKKI

Tikka masala kjúklingur og iceberg. Reykt skinka, eggjasalat og iceberg.

PRÓFAÐU
EITTHVAÐ
NYTT!



ÁVAXTABAKKI

Vínber, melónur, ananas, appelsínur, perur og fleiri góðir ávextir allt eftir árstíðum og framboði.

Fyrir 10 manns



50 bitar

DESERTBAKKI

Vatnsdeigsbollur fylltar með vanillukremi. Kókostoppar með súkkulaði.

Hver samlokubakki er hæfilegur fyrir fjóra eða fimm.



Pantaðu í síma
565 6000
eða á www.somi.is
Frí heimsending*

FERSKT & ÞÆGILEGT

FYRIR 5 EÐA 500

Sóma veislubakkar eru tilvaldir í hvers konar veislur, t.d. í afmælisboðið, starfsmannapartíð eða hvenær sem 5 eða fleiri koma saman.

Pantanir þurfa að berast fyrir kl. 15.30 daginn áður, alla virka daga. Pantaðu í síma **565 6000** eða á somi.is.



*Frí heimsending gildir aðeins ef pantaðir eru 4 eða fleiri bakkar.



Skíði

2 FYRIR
Flugsæti frá kr. 34.900

Einstakt tilboð á allra síðustu sætunum til Austurríkis
8. febrúar og 1. mars

Pú kaupir 2 flugsæti en greiðir aðeins fyrir 1.

Einnig gisting á ótrúlegu verði, frá kr. 44.500

Gistu á Skihotel Speiereck.
Netverð á mann frá kr. 44.500 m.v. 2 fullorðnir og 2 börn í herbergi með hálfu fæði.
Netverð á mann frá kr. 59.400 m.v. 2 fullorðnir í herbergi með hálfu fæði. 8. febrúar í 7 nætur án skíðasetts.

Sjá aðra gistingu og tilboð á heimsferdir.is

Heimsferðir

Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík • Sími 595 1000 • www.heimsferdir.is

Nemandi í tíunda bekk í Moskvu gerði skotárás á skólatíma í gær: Myrti kennara og lögregluþjón

RÚSSLAND, AP Sergei Gordejev, nemandi við grunnskóla í Moskvu, ruddist í gærmorgun inn í skólastofu í skóla sínum vopnaður byssum og myrti þar bæði sögu-kennara sinn og einn lögregluþjón, ásamt því að særa alvarlega annan lögregluþjón.

Um tuttugu nemendur voru í skólastofunni þegar þetta gerðist, og hélt nemandinn þeim í gíslingu í um hálf tíma. Þaðir nemandans var strax kallaður á vettvang og gegndi stóru hlutverki við að fá

son sinn til að láta nemendurna lausa.

Pilturinn er sagður hafa verið afburðanemandi, en talsmaður lögreglunnar segir að svo virðist sem hann hafi fengið andlegt áfall.

Skotárásir í skólum hafa verið sjaldgæfar í Rússlandi, en árásin í gær vekur upp minningar um gíslátökuna í Beslan árið 2004, en þá létust 300 manns eftir að öryggissveitir réðust til atlögu gegn árássarmönnum.



BÖRNUM FYLGT ÚT ÚR SKÓLANUM
Um tuttugu nemendum var haldið í gíslingu í um hálf tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Erjur hryðjuverkamanna: Al-Kaída sver af sér ISIS-hópin

SÝRLAND Hryðjuverkasamtökin al-Kaída sverja af sér tengsl við samtökin Íslamskt ríki í Írak og Austurlöndum nær (ISIS), sem hafa látið mikið að sér kveða í borgarastyrjöldinni í Sýrlandi og átökum milli trúarhópa í Írak síðustu misseri.

Á vef BBC segir að skilaboð hafi verið látið út ganga frá miðstjórn al-Kaída þar sem tekið var fram að ISIS ætti sannarlega ekki aðild að samtökunum.

Ayman al-Zawahiri, leiðtogi al-Kaída, hafnaði samruna ISIS við annan hóp herskára íslamista, al-Nusra, í Sýrlandi. Síðan þá hefur ISIS staðið í miklum erjum við aðra uppreisnarhópa í Sýrlandi, meðal annars þá sem eru stuttir af Vesturlöndum, með miklu mannfalli.



CECILIA MALMSTRÖM Innanríkisstjóri Evrópusambandsins segir spillingu grafa undan trúverðugleika. NORDICPHOTOS/AFP

Vilja vantar til breytinga

Spilling í aðildarríkjum Evrópusambandsins er svo víðtæk „að undrum sætir“ segir innanríkisstjóri ESB. Hún segir nauðsynlegt að grípa strax til aðgerða.

EVROPUMÁL Spilling í aðildarríkjum Evrópusambandsins grefur undan trúverðugleika í viðskiptum og kostar að minnsta kosti 120 milljarða evra, eða nærri 19 þúsund milljarða króna.

Þetta kemur fram í nýrri skýrslu sem Cecilia Malmström, innanríkisstjóri ESB, kynnti í gær. Þetta er í fyrsta sinn sem framkvæmdastjórnin tekur saman skýrslu um vandann, sem Malmström segir svo víðtækan að „undrum sætir“.

Hún segir nauðsynlegt að grípa til aðgerða til að breyta þessu, en viljann til þess hafi vantað.

„Við erum einfaldlega ekki að gera nógu mikið. Það gildir um öll aðildarríkin,“ segir Malmström. „Núgildandi lögum og stefnu er ekki framfylgt nægilega vel, og enn virðist vanta pólitíska staðfestu um að útrýma spillingu.“

Í skýrslunni kemur fram að þrjár af hverjum fjórum íbúum Evrópusambandsins telja að spilling sé útbreidd í heimalandi sínu. Þá telja þrjú af hverjum fjórum fyrirtækjum í aðildarríkjunum spillingu vera útbreidda og 40 prósent þeirra segja spillingu gera þeim erfitt fyrir við að stunda viðskipti í ESB-ríkjunum.

Um átta prósent íbúa Evrópu-

Enn virðist vanta pólitíska staðfestu um að útrýma spillingu.

Cecilia Malmström, innanríkisstjóri ESB

sambandsríkjanna segjast hafa haft beina reynslu af spillingu á undanförunum tólf mánuðum. Flestir þeirra eru í Litháen, Slóvakíu og Póllandi, en fæstir í Finnlandi, Danmörku, á Moltu og í Bretlandi.

Spillingin er þó mjög misjöfn eftir löndum og misjafnt til hvaða aðgerða þyrfti að grípa til að draga úr henni.

Sums staðar er það opinber stjórnsýsla, sem er veikust fyrir, annars staðar eru það fjármál stjórnvaldaflökka sem helst þarf að huga að. Í atvinnulífnum er ástandið sagt vera einna verst meðal byggingafyrirtækja og upplýsingatæknifyrirtækja.

Fyrir nokkrum dögum var ákveðið að úr skýrslunni yrði sleppt sérstökum kafla um spillingu meðal stofnana Evrópusambandsins sjálfs. Haft var eftir talsmanni Malmströms að þetta hefði verið ákveðið vegna þess að erfitt væri að dæma í eigin sök.

gudsteinn@frettabladid.is

→ Nokkrar helstu niðurstöður skýrslunnar

76% íbúa ESB-ríkjanna telja spillingu útbreidda í heimalandi sínu.

56% íbúa ESB-ríkjanna telja spillingu hafa aukist í heimalandi sínu undanfarin þrjú ár.

81% íbúa ESB-ríkjanna telur of nán tengsl viðskipta og stjórnmála leiða af sér spillingu.

23% íbúa ESB-ríkjanna telja aðgerðir stjórnvalda í heimalandi sínu gegn spillingu bera árangur.

8% prósent íbúa ESB-ríkjanna segjast hafa upplifað eða orðið vitni að spillingu á síðustu tólf mánuðum.

BJÖRT FRAMTÍÐ - fyrir Kópavog!

Stofnfundur **Bjartrar framtíðar** í Kópavogi verður haldinn í **Smáralind, þriðjudaginn 4. febrúar klukkan 20:00.**

Þar verða hefðbundin stofnfundarmál á dagskrá og í lokin verður almenn umræða um **Ályktun Bjartrar framtíðar** (<http://www.bjortframtid.is/alyktun/>).

Fundurinn er öllum opin og vonumst við til þess að sjá ykkur sem flest.

Nánari staðsetning: Vestanmegin á jarðhæð.

SLIPPBARINN KYNNIR

ÁSGEIR TRAUSTI

5. FEB 2014

Miðvikudagar eru nýju
fimmtudagarnir á Slippbarnum

KLUKKAN 21:00

WWW.SLIPPBARINN.IS



Hörmung á Hólmavík:

Morð sviðsett í Strandabyggð

MENNING „Á Hörmungardögum ætlum við að njóta þess að vera eins og við erum og leyfa okkur að leggja grímurnar okkar til hliðar örskamma stund, enda engin ástæða til að þykjast vera endalaust í stuði og vera ávallt upp á sitt besta, allra síst á milli þorra og góu,“ segir um svokallaða Hörmungardaga sem brátt verða haldnir á Hólmavík.

„Dagskráin býður okkur upp á að kynnast nánar hörmungarástandi víða um heim sem og að minnast hörmulegra aðstæðna í okkar eigin sögu,“ segir áfram. Meðal annars verði morðgáta sviðsett í nágrenni Hólmavíkur og hægt verður að „bragða á vondu kaffi í misgóðum félagskap“.

-gar



HÓLMAVÍK Ástæðulaust að vera alltaf í stuði. FRÉTTABLAÐIÐ/GARÐAR



SAMSTÖÐUFUNDUR Kennarar í Menntaskólanum í Reykjavík funduðu um kjaramál í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Í startholunum ef með þarf

Á samstöðufundum framhaldsskólakennara í gær var lýst yfir stuðningi við samninganefnd og hvatt til aðgerða til að knýja fram úrbætur. Nemendur hvetja til baráttu fyrir leiðréttingu kennaralauna og boða útfund.

KJARAMÁL „Fundur kennara í Menntaskólanum í Reykjavík haldinn 3. febrúar 2014 harmar þá stöðu sem upp er komin í kjaramálum framhaldsskólakennara. Fundurinn lýsir yfir fullum stuðningi við forystu FF og hvetur til aðgerða til að knýja fram úrbætur. Við núverandi stöðu verður ekki unað lengur.“

Þessi samþykkt kennaranna í Menntaskólanum í Reykjavík var samhljóma ályktunum sem fjöldi annarra kennarafélaga sendi frá sér að loknum samstöðufundum um kjaramál í skólunum í gær. Kennarar lýsa yfir vonbrigðum með viðbrögð samninganefndar ríkisins og skilningsleysi stjórnvalda á stöðu kennara. Bent er á að slök starfskjör ógni nýliðun og grafi undan gæðum skólastarfs.

„Þetta var enginn æsingafundur. Við höldum ró okkar en erum í startholunum ef með

þarf,“ sagði Kolbrún Elfa Sigurðardóttir, kennari í Menntaskólanum í Reykjavík, að loknum samstöðufundi kennara þar.

Framhaldsskólakennarar benda á að nær sautján prósentu munur sé á dagvinnulaunum þeirra og viðmiðunarhópa hjá ríkinu og vilja leiðréttingu. Ríkið hefur hafnað kröfugerð framhaldsskólakennara og hefur boðið þeim 2,8 prósentu launahækkun. Samningar framhaldsskólakennara runnu út um mánaðamótin og var kjaradeilu þeirra við ríkið vísað til ríkissáttasemjara í síðustu viku.

Kolbrún Elfa segir að framhaldsskólakennarar reyni auðvitað að semja. „Það er enginn áfjádur í að fara í verkfall en það kemur fljótlega í ljós hvort samningahljóð er í ríkinu.“

Samband íslenskra framhaldsskólánema hefur hvatt nemendur til að standa með

” Kennarastarfið er gríðarlega vanmetið miðað við þá miklu ábyrgð sem það felur í sér.

Laufey María Jóhannsdóttir, formaður Sambands íslenskra framhaldsskólánema.

kennurum og berjast fyrir leiðréttingu launa þeirra. „Við þurfum að standa með framhaldsskólakennurum. Kennarastarfið er gríðarlega vanmetið miðað við þá miklu ábyrgð sem það felur í sér,“ segir Laufey María Jóhannsdóttir, formaður sambandsins. Hún bætir því við að nemar hafi boðað til baráttufundar fyrir utan Alþingishúsið kl. 15 á fimmtudaginn.

ibs@frettabladid.is

TILBOÐSDAGAR



Lagerheinsun

Takmarkað magn af Miele ofnum og gufuofnum á einstöku verði ásamt helluborðum frá Witt.

Einnig frystikistur, kæli- og frystiskápar frá Liebherr GE og Mabe ásamt ýmsum öðrum spennandi vörum.



LIEBHERR

mabe

Miele

EIRVÍK
HÖNNUN FYRIR LÍFID



KAFFIHÚSIÐ Allt að 80 gestir áttu að geta komist fyrir úti og inni í kaffihúsi sem átti að reisa rétt hjá Árbæjarstíflu. Hér að ofan má sjá tölvumynd af hinu fyrirhugaða húsi. MYND/PLÚS-ARKITEKTAR

Ráðast í heildarendurskoðun skipulags í Elliðaárdal: Kaffihúsi við Elliðaár hafnað að svo stöddu

SKIPULAGSMÁL Hugmynd um nýtt kaffihús við Elliðaár neðan Stekkjarbakka var hafnað hjá skipulagsfulltrúa að svo stöddu þar sem ekki er gert ráð fyrir slíkum rekstri í deiliskipulagi Elliðaárdals og heildarendurskoðun skipulagsins stendur fyrir dyrum.

Einstaklingar sem vildu fá að reisa kaffihús með útiverönd kváðust telja vanta veitingastaði í dalinn og „að hann myndi jafnvel ýta undir meiri aðsókn að Elliðaárdalnum“, eins og segir í umsögn skipulagsfulltrúans. Reksturinn ætti að stórum hluta að byggja á gangandi umferð.

Á lóðinni sem umsækjendurnir höfðu í huga stendur nú gamalt, ónotað verkstæði. Skipulagsfulltrúi segir engan byggingarreit

á lóðinni og að húsið hafi verið byggt fyrir tíma deiliskipulagsins. „Samkvæmt gildandi skipulagi er ekki gert ráð fyrir húsnæði í dalnum sem gæti nýst sem kaffihús, en í stefnu aðalskipulags um borgargarða þá má gera ráð fyrir veitingaaðstöðu á slíkum svæðum,“ segir skipulagsfulltrúi sem kveður fleiri staði fyrir veitingastaði í Elliðaárdalnum hafa komið til umræðu í gegnum árin.

„Hefur þarfagreining ekki átt sér stað hvort slík starfsemi sé æskileg fyrir dalinn, né hver er besta staðsetningin,“ segir skipulagsfulltrúi sem vísar hugmyndinni inn í fyrirhugaða vinnu við heildarendurskoðun deiliskipulags Elliðaárdalsins sem vonast sé til að hefjist á þessu ári. -gar



SÝSLUMÁÐURINN Á SELFOSSI Innanríkisráðherra mun ferðast vítt og breitt um landið til að kynna fyrirhugaðar breytingar á umdæmum sýslumanna.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sýslumannsembættum verður fækkað á landinu:

Ný verkefni til sýslumanna og lögreglu

STJÓRNSÝSLA Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra hefur lagt fram tvö frumvörp þess efnis að umdæmum sýslumanna verði fækkað úr 25 í níu á sama tíma og þau sem eftir verða munu stækka. Að sama skapi mun lögregluembættum fækka úr 15 í átta.

Innanríkisráðherra ætla sér að halda kynningar í öllum landshlutum vegna þessara breytinga.

Tilgangurinn með breytingunum er sá að skapa aukin tækifæri til að færa ný verkefni til sýslumanna.

„Við erum að fækka embættunum, en um leið erum við að gera þau burðugri og í stakk búin til að taka við nýjum verkefnum,“ segir innanríkisráðherra.

Breytingarnar felast meðal annars í því að sýslumenn munu nú annast skráningu og eftirlit með trú- og líffsskoðunarfélögum.

Þá munu sýslumannsembætti eftirleiðis gefa út og afturkalla leyfi til málflytninga lögmanna í héraði og fyrir Hæstarétti.



„Við erum að fækka embættunum, en um leið erum við að gera þau burðugri og í stakk búin til að taka við nýjum verkefnum.“

Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra

Lögreglustjórar munu einnig gefa umsagnir um þá sem sækjast eftir íslenskum ríkisborgararétti. „Þessi verkefni verða færð út á land ef þess gefst kostur,“ segir innanríkisráðherra.

„Markmiðið er að klára þetta fyrir þinglok í vor. Á næstu dögum munum við fara um allt land til að fara yfir þessar breytingar með heimamönnum,“ segir Hanna Birna.

Samkeppniseftirlitið um orð Skarphéðins Berg:

Er í ósamræmi við sjálfan sig um Isavia

SAMKEPPNISMÁL Samkeppniseftirlitið sendi í gær frá sér yfirlýsingu vegna ummæla Skarphéðins Berg Steinarssonar, fyrrverandi forstjóra Iceland Express, þar sem stofnunin sagði Skarphéðin tjá sig um mál Wow Air og Isavia á röngum forsendum og að hann væri í ósamræmi við sjálfan sig.



SKARPHÉÐINN BERG

Skarphéðinn sagði í síðustu viku í samtali við vefsíðuna Túrismi.is að Isavia væri ekki þekkt fyrir að standa vörð um hagsmuni Icelandair og að Iceland Express hefði ekki átt í neinum vandræðum með að sinna flugi til Boston og New York árið 2011 á sama brottfarartíma og Wow Air fékk úthlutað.

Ummæli Skarphéðins voru svar við ummælum Skúla í kvöldfréttum Stöðvar 2 í lok janúar þar sem hann sagði meðal annars að Isavia hefði gerst sekt um að „vernda hagsmuni og einokun Icelandair“ og að Wow Air kynni að þurfa að hætta við áætlunarflug til Norður-Ameríku nema það fengi úthlutað þeim brottfarartímum sem félagið þarf á að halda.

Samkeppniseftirlitið tífundar í yfirlýsingu sinni að á þeim tíma sem Skarphéðinn vísar til hafði það til meðferðar kvörtun frá Iceland Express þar sem félagið kvartaði undan alvarlegum sam-



SAMKEPPNISEFTIRLITIÐ Stofnunin sá ástæðu til að áréttta að samkeppnisumræða skuli fara fram á réttum forsendum.

FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

keppnishindrunum sem stöfuðu af úthlutun flugafgreiðslutíma á Keflavíkurflugvelli. Þá hafi stofnuninni síðar borist bréf frá félaginu þar sem fyrirkomulag Isavia er sagt hafa nýtt Iceland Express til að hætta áætlunarflugi sínu til Bandaríkjanna vegna úthlutunartímanna.

„Samkeppniseftirlitið telur mikilvægt að opinber umræða um mikilvæg samkeppnismál fari fram á grundvelli réttra forsendna,“ segir í yfirlýsingunni.

KJARAKAUP

Notaðir gæðabílar á einstöku verði.

Nú gefst tækifæri til að eignast notaðan bíl á sérstökum kjörum.



Afsláttur: 800.000

MM Pajero 3,2 Instyle
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 30.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 8.790.000

KJARAKAUP: 7.990.000



Afsláttur: 600.000

Audi A4 2,0 TDI
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 35.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.290.000

KJARAKAUP: 4.690.000



Afsláttur: 360.000

Chevrolet Lacetti
1800 station Árgerð 2010, bensín
Ekinn 42.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 1.950.000

KJARAKAUP: 1.590.000



Afsláttur: 960.000

Toyota Land Cruiser
150 GX Árgerð 2012, dísil
Ekinn 67.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 8.550.000

KJARAKAUP: 7.590.000



Afsláttur: 560.000

VW Tiguan Trend&Fun
2.0 TDI Árgerð 2012, dísil
Ekinn 61.500 km, beinskiptur
Ásett verð: 4.550.000

KJARAKAUP: 3.990.000



Afsláttur: 450.000

Suzuki Grand Vitara
Premium+ Árgerð 2011, bensín
Ekinn 91.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 3.590.000

KJARAKAUP: 3.140.000



Afsláttur: 400.000

Toyota RAV4 GX plus
Árgerð 2013, bensín
Ekinn 21.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.770.000

KJARAKAUP: 5.370.000



Afsláttur: 350.000

Hyundai I30 Classic II
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 30.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.690.000

KJARAKAUP: 2.340.000



Afsláttur: 550.000

Mitsubishi ASX 4x4 1.8
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 28.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 3.950.000

KJARAKAUP: 3.400.000



Afsláttur: 600.000

Audi A4 Avant 2.0 TDi
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 46.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.790.000

KJARAKAUP: 4.190.000

Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is



NOTAÐIR BÍLAR

Komdu og skoðuðu úrvalið!

Laugavegi 174 | Sími 590 5040
Opíð virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga kl. 12-16

Tröppur og stigar

Áltrappa 3 þrep
3.990
Áltrappa 5 þrep 6.190,-

SM-RLG05
Áltrappa 5 þrep, tvöföld
19.490

HLA-205
Áltrappa 5 þrep, tvöföld
6.490
4 þrepa 5.490,-
6 þrepa 7.690,-

LLA-308
PRO álstigi 3x8 þrep
2,27-5,05 m
17.990

Uppfyllir AN:131 staðalinn

Meiri gæði
Lægra verð
MURBÚÐIN
Símí 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Kletthálsi Reykjavík
Reykjanesbær



BAK VIÐ RIMLA Á annað hundrað manns sem handteknir voru eftir áhlaup lögreglunnar í Kenía á mosku eina á dögunum voru í gær ákærðir fyrir aðild að al-Shabab-hryðjuverkasamtökunum. Einn hinna ákærðu hafði barnið sitt með sér í réttarsal.

NORDICPHOTOS/AFP

KYNNINGARFUNDUR



MARKAÐSSETNING
HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS
Á ERLENDUM MÖRKUÐUM
UNDIR VÖRUMERKINU REYKJAVÍK

Samtök sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu (SSH) boða til kynningarfundar vegna vinnu við verkefni 2.1 til 2.3 í samningi SSH við ríkið um Sóknaráætlun höfuðborgarsvæðisins. Fundurinn verður haldinn í Kaldalóni Hörpu, miðvikudaginn 5. febrúar kl. 8.30.

Kynntar verða niðurstöður rannsókna og kannana sem hafa verið unnar í tengslum við verkefni.

Boðið verður upp á kaffiveitingar við komu.

- 8.30 Húsið opnar - kaffiveitingar.
- 9.00 Gestir boðnir velkomnir, Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogs.
- 9.05 Upprifjun og kynning á verkefni, þátttakendum og afurðum, Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir, bæjarstjóri Hafnarfjarðar.
- 9.15 Þórður H. Hilmarsson, forstöðumaður fjárfestingarviðs Íslandsstofu, kynnir helstu niðurstöður um stöðu svæðisins í fjárfestingatækifærum.
- 9.45 Rögnvaldur Guðmundsson, ferðamálaráðgjafi hjá Rannsóknum og ráðgjöf ferðaþjónustunnar, kynnir niðurstöður um breytingar á atferli og viðhorfi erlendra gesta í Reykjavík síðustu 10 ár.
- 10.10 Friðrik Larsen, lektor, og Guðjón Guðmundsson, markaðsfræðingur, kynna rannsókn á viðhorfi erlendra ferðamanna til Reykjavíkur sem áfangastaðar.
- 10.50 Dagur B. Eggertsson, formaður framtíðarhóps SSH, tekur saman helstu niðurstöður.
- 11.15 Fundi slitið.

Skráning á fundinn fer fram á visitreykjavik.is/skraningSSH



FJÖR Í SNJÓ Þessir ungu menn í Íran skemmtu sér hið besta í snjókomunni sem gengið hefur yfir nærsveitir Teheran síðustu daga, en þetta er mesta hríð sem þar hefur gert í hálfu öld. NORDICPHOTOS/AFP

ÁSTAND HEIMSINS



NÝR SEÐLABANKASTJÓRI Janet Yellen sór í gær embættiseið sem næsti seðlabankastjóri Bandaríkjanna. Hún er fysta konan til að gegna þessu embætti og tekur við af Ben Bernanke. NORDICPHOTOS/AFP

weber og DEKA

Hágæða múrefni í Múrbúðinni

Serpo 261 trefjamúr
Fyrir múrkerfi
25 kg **3.790,-**

Weber REP 980 þéttimúr grár
25 kg **3.690,-**

Weber Gróf Múrblanda
25 kg **1.645,-**

Weber Milligróf múrblanda
25 kg **1.795,-**

Weberdur 629 gipsmúr
30 kg **2.395,-**

Deka Hrað viðgerðarblanda
25 kg **4.175,-**

Deka Fiber trefja-styrkt múrblanda
25 kg **3.290,-**

Deka Latex
5 lítr. **4.690,-**

Deka Acryl grunnur
1 kg **1.225,-**
5 kg **4.590,-**

Munið 5% Pallaafsláttinn.
Leitið tilboða í meira magn.

MURBÚÐARVERÐ

Látið fagmenn vinna verkin!

Reykjavík Kletthálsi 7. Opið má-fó kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið má-fó kl. 8-18



MURBÚÐIN

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

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

KRÖFTUG LYFTING Í SNYRTIVÖRUM

NÝTT
RÉNERGIE MULTI-LIFT
REVIVA-PLASMA™

ENDURLÍFGAR-ÞÉTTIR-ENDURNÝJAR

NÝTT RÉNERGIE REVIVA-PLASMA™
fyrsta endurlífgandi þykknið með
byltingakenndri áferð sem er fyllt
með milljónum virkra dropa.

Húðin verður sléttari, stinnari,
teygjanlegri, með meiri ljóma
og lyftingu og virðist unglegr.



LANCÔME
PARIS

LANCÔME KYNNING Í LYFJU LÁGMÚLA, LAUGAVEGI OG SMÁRATORGI 4. - 6. FEBRÚAR

30% afsláttur af Rénergie Multi-Lift REVIVA-PLASMA™ OG TVÖFÖLDUM AUGNKREMUM.

20%

KYNNINGAR-
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
LANCÔME
VÖRUM.



Þegar þú kaupir Lancôme vörur fyrir 8.900 eða meira færur* við þér snyrtibuddu fulla af spennandi vörum:

*Einn kaupskali á viðskiptavin. Gildir meðan bígur endist.

Tilboðið gildir í Lyfju Laugavegi, Lág múla og Smáratorgi

LYFJA
- Lifið heil

Þjóðin vill kjósa um aðildarviðræður í vor:

Aum undanbrögð

Þrír fjórðuhlutar íslenskra kjósenda vilja fá að greiða atkvæði um framhald aðildarviðræðna við Evrópu-sambandið samhliða sveitarstjórnarkosningunum í vor, samkvæmt skoðanakönnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2 sem var gerð í síðustu viku. Yfirgnæfandi meirihluti stuðningsmanna allra flokka vill kosningu um málið í vor.

Fyrst var sagt frá þessum niðurstöðum í þætti Mikael Torfasonar, Minni skoðun, á Stöð 2 á sunnudag. Þar var líka rifjað upp loforðið sem Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, gaf kjósendum í þætti á Stöð 2 fyrir kosningar; að málið yrði útkljáð með atkvæðagreiðslu á fyrri hluta kjörtímabilsins.

Bjarni var í þættinum minntur á þessi ummæli sín og spurður hvort halda ætti atkvæðagreiðsluna í vor. Ástæða er til að staldra við tvennt í svörum.

Annars vegar sagði Bjarni: „Ég held að það verði ekki. Svona atkvæðagreiðsla þarf að eiga sér ákveðinn aðdraganda.“

Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is



Já, vissulega þarf aðdraganda. Samkvæmt lögum um framkvæmd þjóðaratkvæðagreiðslna þarf að boða slíka atkvæðagreiðslu með þriggja mánaða fyrirvara. Sömuleiðis er rétt að fyrir liggja skýrslan, sem ríkisstjórnin hefur látið gera um stöðu aðildarviðræðnanna og þróun mála í ESB.

Samkvæmt samningi utanríkisráðuneytisins og Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands átti skýrslan að liggja fyrir 15. janúar. Hún hlýtur því að skila sér á allra næstu dögum. Varla verða í henni stórtíðindi, sem koma þingi og þjóð í opna skjöldu. Það er því vel framkvæmanlegt að Alþingi ræði skýrsluna og ákveði svo síðar í mánuðinum að halda þjóðaratkvæðagreiðslu, í góðan tíma fyrir sveitarstjórnarkosningarnar sem verða 31. maí.

Hins vegar endurtók fjármálaráðherra efnislega þau ummæli sín sem hann viðhafði á RÚV fyrir stuttu, spurður um kosningaloforðið, að bezt væri að klára breytingar á stjórnarskránni þannig að tiltekið hlutfall kjósenda geti krafizt þjóðaratkvæðagreiðslu. „Viljum við ekki bara komast frá þessari stöðu, að menn segi: Heyró, Bjarni, værir þú til í að leyfa okkur að kjósa um þetta eða hitt, hvort sem það er ESB eða Icesave eða hvað það á að heita, hvaða stóra mál? Við þurfum að komast á þann stað að klára þetta mál þannig að við færum réttinn til að kalla eftir þjóðaratkvæðagreiðslu til fólksins í landinu,“ sagði Bjarni.

Það er líka rétt hjá honum. Við þurfum að komast á þann stað. En við erum ekki komin þangað og enginn veit hvenær breytingum á stjórnarskránni verður lokið. Þess vegna hafði loforð hans fyrir kosningar efnislega þýðingu; ennþá er það svo að meirihluti Alþingis verður að ákveða að halda eigi þjóðaratkvæðagreiðslu af þessu tagi. Loforðið hljóðaði alls ekki upp á að beita sér fyrir breytingum á stjórnarskránni þannig að fólk í landinu gæti á fyrri hluta kjörtímabilsins krafizt atkvæðagreiðslu.

Ráðherrar ríkisstjórnarinnar hafa eftir kosningar reynt með ýmsum hætti að drepa því á dreif sem sagt var fyrir kosningar, að þjóðin fengi að ákveða framhald aðildarviðræðnanna. Þeir hafa lagt til að spurt yrði um eitthvað annað, sagt að það væri ómögulegt að kjósa af því að ríkisstjórnin gæti orðið andsnúin niðurstöðunni og að ESB hafi í raun sjálft slitið aðildarviðræðunum, sem var reyndar jafnóðum borið til baka. Þessi nýjustu undanbrögð eru afskaplega aum, svo ekki sé dýpra í árinna tekið.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Betra að vera bara inni

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, hitti naglann á höfuðið í útvarpsþættinum í bítið á Bylgjunni í gær. Þar ræddu hann og Svandís Svavarsdóttir, þingflokksformaður Vinstri grænna, meðal annars Evrópumálin. Brynjar sagðist lítið gera annað á þinginu en að innleiða einhverjar reglur frá Evrópusambandinu í gegnum EES-samninginn. Aðspurður hvort hann yfirhöfuð þekkti þessar reglur eða hefði kynnt sér þær svaraði Brynjar því neitandi, þingmenn vissu í raun og veru ekkert hvað þeir væru að gera. Brynjar bætti við að hann spyrdi

sig óhjákvæmilega hvort ekki væri einfaldara að vera bara inni í Evrópu-sambandinu.

Fleiri til Brussel

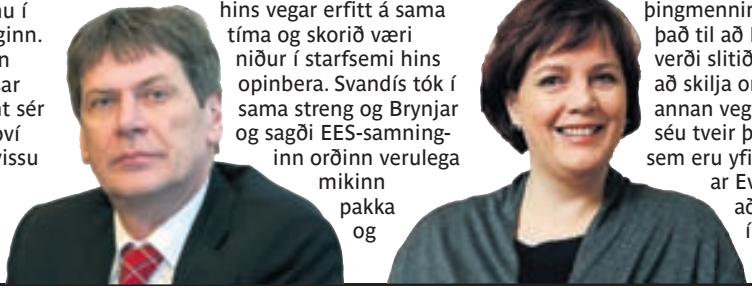
Brynjar sagði einnig að þingið væri ekki með mannafla til að fylgjast með hvað væri verið að innleiða og til að ráða á því bót þyrfti að fjölga starfslíði úti í Brussel. Það væri hins vegar erfitt á sama tíma og skorið væri niður í starfsemi hins opinbera. Svandís tók í sama streng og Brynjar og sagði EES-samninginn orðinn verulega mikinn pakka og

taldi hann ganga of nærri stjórnarskrá Íslands.

Inn?

Pingmennirnir tveir hitta þarna á nokkuð eldfimt málefni, nefnilega þá staðreynd að Íslendingar innleiða endalausa löggjöf frá sambandinu án þess að hafa nokkuð um það að segja hvernig hún verður. Varla eru þingmennirnir tveir að leggja það til að EES-samstarfinu verði slitið, svo það er erfitt að skilja orð þeirra á nokkurn annan veg en þann að þarna séu tveir þingmenn flokka sem eru yfirlýstir andstæðingar Evrópusambandsins að leggja til inngöngu í sambandið.

fanney@frettabladid.is



HALLDÓR



FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Ewald RITSTJÓRAR: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is, Mikael Torfason mikael@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 gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

Áfallastreita í kjölfar missis

Margrét Blöndal hjúkrunarfræðingur fjallar um áfallastreitu í kjölfar missis á opnu fræðslukvöldi Nýrrar dögunar n.k. fimmtudagskvöld 6. febrúar kl. 20 í safnaðarheimili Háteigskirkju. Aðgangur ókeypis.

Allir velkomnir.



NÝ DÖGUN
Samtök um sorg og sorgarviðbrögð

www.nydogun.is • www.sorg.is • sorg@sorg.is

Ný tækifæri til krabbameinsrannsókna

HEILBRIGÐIS-MÁL



Jakob Jóhannsson yfirlæknir geislameðferðar krabbameina á Landspítala og formaður stjórnar Krabbameinsfélags Íslands

Ár hvert 4. febrúar er alþjóðadagur krabbameins, og þann dag eru tekin fyrir tiltekni viðfangsefni á þessu sviði og þeim gerð skil með mismunandi hætti í fjölmörgum löndum. Í ár er lögð áhersla á að vinna gegn ýmsum bábiljum og vanþekkingu, en það að auka þekkingu er sannreynd leið til að ná betri árangri í forvörnum og meðferð krabbameins.

Krabbameinsfélag Íslands vinnur að þekkingaröflun, þekkingarsköpun og þekkingarmiðlun. Eitt af markmiðum félagsins samkvæmt lögum þess frá upphafi er að efla krabbameinsrannsóknir, m.a. með söfnun og vísindalegri úrvinnslu upplýsinga og með rekstri vísindasjóðs. Undanfarin ár (eftir hrun) hafa ekki verið veittir styrkir úr tveimur sjóðum í umsjón félagsins, Kristínarsjóði og Ingibjargarsjóði, en Krabbameinsfélagið hefur veitt rannsóknarstyrki t.a.m. með framlögum úr Mottumars. Jafnframt hefur á hverju ári verið lagt fjármagn til rannsókna, m.a. á vegum Krabbameinskránnar.

Krabbameinsfélagið hefur á undanförunum árum lýst því yfir að hluti söfnunarfjár muni renna til rannsókna á krabbameini. Stuðningur almennings og fyrirtækja við verkefni

→ Stuðningur almennings og fyrirtækja við verkefni félagsins hefur nú gert kleift að stofna öflugan vísindasjóð.

félagsins hefur nú gert kleift að stofna öflugan vísindasjóð, sem veiti styrki til íslenskra krabbameinsrannsókna sem munar um. Undirbúningur er hafinn að stofnun sjóðsins. Nýtur félagið ráðgjafar margra sérfróðra einstaklinga við það verk, til að tryggja að lögformlega sé að verki staðið og að sjóðurinn verði eins skilvirkur og unnt er þegar hafist er handa við styrkveitingar. Stofnskrá verður lögð fram á næstu mánuðum og styrkir auglýstir til umsóknar á grundvelli hennar. Leitað verður til fyrirtækja um stofnframlög til viðbótar við framlag félagsins.

Það er stjórn Krabbameinsfélagsins mikið ánægjuþefni að kynna þessa ákvörðun á alþjóðadegi krabbameins og færa jafnframt miklar þakkar öllum þeim, sem styrkt hafa félagið með margvíslegum hætti á undanförunum árum. Sá stuðningur verður nú til að efla rannsóknir á sviði krabbameina hér á landi, en án velvildar almennings í landinu og trausts gætu þessi áform ekki orðið að veruleika.

Móður og mäsandi

HEILSA

Teitur Guðmundsson læknir



Hver kannast ekki við það að verða móður, það er hinn eðlilegasti hlutur, sérstaklega ef maður er að reyna á sig? Þarna er líkaminn að stýra orkuþörf sinni og segir til um það magn súrefnis sem hann krefst til að efnaskipti okkar gangi upp, auk þess sem hann er að losa sig við úrgangsefni. Þarna er í grunninn lýst starfsemi lungnanna á mjög einfaldaðan hátt. Öll vitum við að okkur er nauðsynlegt að anda og að án súrefnis getum við ekki lifað. Við verðum tilfinnanlega vör við það ef við höldum í okkur andanum að það gengur ekki endalaust, líkaminn berst á móti og vill fá súrefni.

Þeir sem eru aktívur og stunda íþróttir eða hvers kyns áreynslu þekkja líka þá vellíðan sem því fylgir þegar henni er lokið, ákveðin sælutilfinning færast yfir viðkomandi. Við vitum í dag að hreyfing hvers konar hefur áhrif á andlega sem líkamlega líðan auk þess sem hún bætir svefn, meltinguna og ýmislegt fleira. Þetta byggir hins vegar mikið á því að viðkomandi sé hraustur og þegar hann reynir á sig þá geti hann hvílst og endurnærst í kjölfarið.

Sá sem er með langvinnan lungnasjúkdóm samanber lungnateppu eða viðlíka upplifir ekki þessa vellíðan. Hann er alla jafna í súrefnisskortri og upplifir streitu, vanlíðan og jafnvel stöðuga köfnunartilfinningu. Þegar

slíkur einstaklingur reynir á sig versnar ástandið til muna og það getur tekið langan tíma að jafna sig. Jafnvel minnsta áreynsla eins og að standa upp úr stól og ganga fram á klósett getur reynst álíka erfitt og heilt maraþon fyrir þann hrausta. Þá eru lungun miklu viðkvæmari fyrir sýkingum og kvillum sem gerir það að verkum að oftast en ekki er mun meiri þörf fyrir stuðning í formi innöndunarlyfja, stera, sýklalyfja og jafnvel súrefnis.

Engar málsbætur

Nú er það svo að langvinn lungnateppa þróast yfirleitt á löngum tíma. Meginorsök hennar í dag er reykingar eða einhvers konar önnur eitrefni sem viðkomandi andar að sér yfir einhvern tíma. Annar býsna algengur sjúkdómur sem herjar á lungun og veldur keimlíkum einkennum er astmi, orsök hans er oftast en ekki tengd

ofnæmi hvers konar eða áreiti eins og kulda eða áreynslu. Sá sem er svo vitlaus að reykja áttar sig oft ekki á því að það er ekki til nein regla á því hversu lengi hann má gera slíkt þar til hann fær sjúkdóminn, þó iðulega taki það mörg ár.

Ekki fá allir reykingamenn lungnateppu þó flestir þróa með sér versnandi lungnastarfsemi með árunum. Mjög margir fá krabbamein sem getur dulist lengi og greinst of seint því áreitið af reykingunum framkallar hvort eð er hósta og slímmyndun. Það er kallaður reykingahósti, sem einstaklingurinn venst furðu vel. Hann er því ekki eins vakandi fyrir breytingum á lungnastarfseminni eins og aðrir.

Almennt er hægt að segja að reykingar eigi sér engar málsbætur, alveg sama hversu mikið menn reyna að malda í móinn með það. Hið sama gildir um

aðrar tegundir tóbaks, hvort sem því er troðið í pípu, nef eða munnhol. Flestir eru hræddir við að greinast með krabbamein hvers konar og er slíkur sjúkdómur auðvitað hræðilegur, oft greinist lungnamein of seint, því miður og reynist því ekki læknanlegt.

Það merkilega þykir mér þó er hversu lítið er fjallað um þau lífsgæði sem glatast við það að vera með langvinnan lungnasjúkdóm. Oft flækist málið með öðrum til viðbótar eins og kransæðasjúkdómi og ýmsum fleiri, en gefum okkur að einstaklingur þjáist fyrst og fremst af lungnateppu, krónísku bronkítis, lungnaþembu eða hvað við viljum kalla þann alvarlega vanda sem orsakar það að fá ekki nóg súrefni. Stöðug mæði, köfnunartilfinning, þreyta, slappleiki, höfuðverkur, einbeitingarleysi, megrun og síðast en ekki síst andleg vanlíðan eru ein-kennin auk þess að komast ekki

Almennt er hægt að egja að reykingar eigi sér engar málsbætur, alveg sama hversu mikið menn reyna að malda í móinn með það. Hið sama gildir um aðrar tegundir tóbaks, hvort sem því er troðið í pípu, nef eða munnhol.

spönn frá rassi nema draga með sér súrefniskút hjá þeim sem eru með langt genginn sjúkdóm, jafnvel til að fá sér smök!

Þetta ástand getur varað í mörg ár með nútíma læknisfræði og stuðningi en hvers konar lífsgæði eru það? Verjum lungun, segjum nei við tóbakinu! Þið hin sem eruð þegar byrjuð, það er NÆSTUM því aldrei of seint að hætta að reykja!

Komdu á opinn fund Félags atvinnurekenda um framtíð efnahagslífsins

Hlúum að viðskiptum og velferð

Miðvikudaginn 5. febrúar kl. 14:00 í Nauthóli

Félag atvinnurekenda heldur opinn fund um framtíðarhorfur í íslensku efnahagslífi. Á fundinum munu áhugaverðir fyrirlesarar fjalla um mikilvægi hagstæðs viðskiptaumhverfis í þágu velferðar samfélagsins.

Dagskrá opins fundar Félags atvinnurekenda:

- 14:00 **Ávarp ráðherra**
Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra
- 14:15 **Heilbrigðisþjónusta til framtíðar- þáttur einkarekstrar**
Ásdís Halla Bragadóttir, stjórnarformaður EVU og Sinnum
- 14:45 **Falda aflíð sýnir sig**
- *Hvað hefur áunnist?*
Almar Guðmundsson, framkvæmdastjóri FA
- *Horft af þúfunni; samkeppnislöggjöf frá sjánarhóli minni fyrirtækja*
Ólafur Adolfsson, Apóteki Vesturlands
- *Einföldun neysluskatta og tolla á landbúnaðarafurðum*
Björg Ásta Þórðardóttir, lögfræðingur hjá FA
- 15:30 **Fyrirtækjastjórnendur og listamenn: Lost in translation?**
Ólafur Stefánsson, fyrrv. handboltamaður

Fundarstjóri: Margrét Guðmundsdóttir, forstjóri Icepharma

falda aflíð
SÝNIR SIG

Skráðu þig á **atvinnurekendur.is**.
Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

Krabba-meinsforvarnir

HEILBRIGÐISMÁL



Jóhannes V. Reynisson Blái naglinn

Krabbameinsforvarnir hafa verið skipulagðar og framkvæmdar fyrir konur á síðustu 50-60 árum með góðum árangri. Byrjað var á skipulegri leit að leghálskrabbameini skömmu

eftir 1960. Síðan var skipulögð leit að brjóstakrabbameini á frumstigi með röntgenskoðun á brjóstum kvenna. Á Íslandi er nú framkvæmd skipulögð bólusetning stúlkna á unglingsaldri gegn smitun á herpes papilloma virus (HPV) sem talið er óyggjandi að geti valdið krabbameini í leghálsi kvenna.

Á síðustu árum hefur legið fyrir að dánartíðni af völdum krabbameina er hærri meðal karla en kvenna á Íslandi. Samt sem áður er engin leit gerð að krabbameini á frumstigi meðal karlanna.

Hvers vegna hafa engar rannsóknir beinst að því að greina algengustu krabbamein í körlum á læknanlegu byrjunarstigi?

Er það vegna áhugaleysis kvenna til að stuðla að slíkri leit?

Eða er það vegna kæruleysis karla gagnvart eigin heilsu og lífi?

Hvernig stendur á því að vísindamenn og hinir fjölmörgu rannsakendur á krabbameini hafa ekki fundið árangursríka og einfalda leið til að finna krabbamein á byrjunarstigi hjá körlum, t.d. blöðruhálskirtilskrabbameini, einmitt í þeim tilgangi að fækka þeim u.þ.b. 50 dauðsföllum sem verða árlega á Íslandi vegna blöðruhálskirtilskrabbameins?

Meðal þeirra sem fram koma á fundinum:



Ragnheiður Elín Árnadóttir



Ásdís Halla Bragadóttir



Ólafur Adolfsson



Ólafur Stefánsson



Margrét Guðmundsdóttir



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

GUÐBJÖRG FRÍÐPJÓFSDÓTTIR BOGGA

Melabraut 46, Seltjarnarnesi, andaðist 1. febrúar síðastliðinn á Landspítalanum í Fossvogi.

Próstur Elíasson Lilja Prastardóttir Helgi Leifur Prastarson og barnabörn.

Skúli Þorsteinsson Guðrún Rós Maríusdóttir



Í fótspor langafa

Þórdís Eva Steinsdóttir er efnilegur ungur hlaupari. Hún setti 29 Íslandsmet í fyrra. Framfarir – Hollvinafélag millivegalengda- og langhlaupara veitti hlaupurum viðurkenningar.

„Mamma mín og pabbi voru bæði í frjálsum, og meira að segja langafi minn í móðurætt,“ segir Þórdís Eva Steinsdóttir, sem var ásamt Helga Guðjónssyni valin efnilegust unglunga af Framförum – Hollvinafélagi millivegalengda- og langhlaupara. „Langafi minn hét Sveinn Kr. Magnússon. Hann bjó í Hafnarfirði og keppti með FH eins og ég,“ segir hún. Þórdís Eva og Helgi voru í góðum hópi verðlaunahafa, því meðal annarra sem hlutu verðlaun voru Aníta Hinriksdóttir og Kári Steinn Karlsson, en þau voru valin hlauparar ársins.

Þórdís lítur upp til þeirra beggja og líka hlauparans Usains Bolt. Hún segir mjög hvetjandi að fá viðurkenningu á borð við þessa. „Ég fékk ávaxtakörfu með fullt af ávöxtum í, gjafabréf, hlaupadagbók, sokkar og peningaverðlaun. Ég er ekki búin að ákveða hvað ég geri fyrir peninginn.“

Þórdís þakkar góðan árangur sinn því að hún æfir vel og er dugleg að keppa. „Ég er til dæmis búin að keppa þrjár helgar í röð og á þrjár eftir. Ég keppi í öllu; hlaupum, stökkum og köstum, en mest í hlaupum. 400 og 800 metra hlaup eru uppáhaldið mitt. Í fyrra setti ég 29 Íslandsmet. Ég setti líka eitt Íslandsmet á Reykjavíkurlæikum um daginn og um síðustu helgi setti ég tvö.“

Einna eftirminnlegastir þykja Þórdísi Gautaborgarleikarnir. „Þar vann ég þrenn verðlaun, ein í þrístökki, önnur í 600 metra hlaupi og þriðju í 200 metra hlaupi. Draumurinn er að komast einhvern tímann á Ólympíuleikana, eða á eitthvert annað stórmót,“ segir Þórdís.

Hún æfir ekki bara frjálstar, heldur líka fótbolta. „Ég æfi frjálstar fimm sinnum í viku og fótbolta fimm sinnum



EFNILEG Þórdís Eva Steinsdóttir og Helgi Guðjónsson voru valin efnilegustu unglungarnir.

MYND/ STEINN JÓHANSSON.

í viku, en ég mæti ekki á allar æfingar í frjálsum og heldur ekki í fótbolta. Ég reyni auðvitað að mæta á allar en hef bara ekki tíma. Ég get ekki valið hvort mér finnst skemmtilegra í fótbolta eða frjálsum. Ég er samt betri í frjálsum.“ Þórdís segir að það einfaldi valið lítið. „Bróðir minn er með mér í frjálsum og ein af bestu vinkonum mínum er líka í frjálsum. Svo eru hinar tvær bestu vinkonur mínar með mér í fótbolta.“

Þórdís er á fjórtánda ári og gengur í Setbergsskóla. „Uppáhaldsfagið mitt í skólanum eru íþróttir. Íþróttir eru aðaláhugamálið. Önnur áhugamál komast ekki fyrir,“ segir hún.

„Uppáhaldsfagið mitt í skólanum eru íþróttir. Íþróttir eru aðaláhugamálið. Önnur áhugamál komast ekki fyrir.“

Þórdís Eva Steinsdóttir

Auk áður nefndra hlaupara fengu Kristinn Þór Kristinnsson og Helen Ólafsdóttir viðurkenningu fyrir mestu framfarirnar á árinu 2013.

ugla@frettabladid.is



Innilegar þakkir færur við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför föður okkar, tengdafaður og afa,

JÓNS KRISTINS GÍSLASONAR Skerseyrarvegi 3c, Hafnarfirði.

Börn, tengdabörn og barnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, stjúpfaðir, tengdafaðir, afa og langafi,

EINAR JÓNSSON húsgagnabólstrari Sólvangsvegi 3, Hafnarfirði, áður Móabará 18,

lést fimmtudaginn 30. janúar á hjúkrunarheimilinu Sólvangi í Hafnarfirði. Jarðarförin fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði föstudaginn 7. febrúar kl. 11.00.

Hörður Einarsson Jón Hjörtur Einarsson Guðriður Einarssdóttir Gunnar Kristjánsson

Ólöf Þorólfssdóttir Margrét Þorvaldsdóttir

Ingigerður Sigurgeirsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ÞÓRA ÁGÚSTSDÓTTIR fyrrum húsfreyja á Melum í Hrótafirði,

lést á hjúkrunarheimilinu Grund miðvikudaginn 24. janúar. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 7. febrúar kl. 13.00.

Jón Hilmar Jónsson Ágúst Frimann Jónsson Helga Jónsdóttir Ingunn Jónsdóttir Elísabet Jónsdóttir Guðlaug Jónsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.

Sigríður Karvelsdóttir Kristín Björnsdóttir Ólafur Þorsteinsson Ísar Guðni Arnarson Sigurgeir Ólafsson Karl Kristján Ásgeirsson



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

HANNES PÁLMASSON

lést í faðmi fjölskyldunnar á Sólvangi fimmtudaginn 30. janúar. Jarðarförin fer fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Ágústa Þorbergssdóttir Pálmi Hannesson Trausti Hannesson Haukur Hannesson Elfa Hannesdóttir barnabörn og barnabarnabörn.

Sigríður Sigurhansdóttir Anna Björg Gunnarsdóttir Lizbeth Ruiz Bocanegra Jóhann Konráð Birgisson



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afa og sambýlismaður,

ÞORKELL VALDIMARSSON Efstaleiti 10, Reykjavík,

lést hinn 27. janúar sl. á Landspítalanum í Fossvogi. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Sigríður Elin Þorkelsdóttir Aron Árnason Ívar Orri Aronsson Heba Björg Aronssdóttir

Valdimar Þorkelsson Svanhildur Benjaminsdóttir Þorkell Valdimarsson Matthías Valdimarsson Benjamín Gunnar Valdimarsson Kristjana B. Mellik



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afa og langafi,

EINAR EGGERTSSON skipstjóri,

lést á líknardeild Landspítalans þriðjudaginn 28. janúar. Útför hans fer fram frá Langholtskirkju fimmtudaginn 6. febrúar kl. 13.00.

Eggert Ólafur Einarsson Magnea Einarssdóttir Unnur Einarssdóttir Áslaug Einarssdóttir

Þorsteinn Sverrisson Jóhannes Helgason Gunnlaugur Helgi Jóhannsson og fjölskyldur.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afa og sambýlismaður,

STEFÁN ARNGRÍMSSON kynningarstjóri RARIK, Hringtúni 5, Dalvík,

lést þann 27. janúar á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri umvafinn ástvinum. Útför hans fer fram frá Dalvíkurkirkju föstudaginn 7. febrúar kl. 14.30.

Wilaiwan Jampasa Ingibjörg Stefánsdóttir Arngrímur Stefánsson Harpa Stefánsdóttir Elfa Dröfn Stefánsdóttir Jón Ingi Stefánsson Stefán Ari Stefánsson Margrét Lóa Stefánsdóttir tengdabörn og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, amma og tengdamamma,

HERTA KRISTJÁNSDÓTTIR

lést miðvikudaginn 29. janúar. Útför hennar fer fram frá Neskirkju föstudaginn 7. febrúar klukkan 16. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnst hennar er bent á söfnun UNICEF til hjálpar börnum í Sýrlandi.

Súla, Bjössí og Lína, barnabörn og tengdabörn.



Okkar ástkæri

SVEINBJÖRN RAGNAR DANÍELSSON (BIMBI)

lést þann 1. febrúar á Landspítalanum við Hringbraut. Minningarathöfn fer fram miðvikudaginn 5. febrúar kl. 13.00 í Garðakirkju. Jarðsungið verður í Hvalba á Suðurey, Færeyjum.

Aðstandendur.



Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@365.is.

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

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



HOLLARI SÆTUEFNI

Nokkur náttúruleg sætuefni þykja hollari en önnur. Þetta eru stevía, erýþritól, xýlitól og yacon-síróp. Heimild: betrinaering.is

Hausverkur Ekki þjást **MigreLief**

MígreNi.is

MigreLief fyrirbyggjandi fæðubótarefni fyrir fullorðna og börn

NÁTTBLINDA EÐA AUGNÞURRURKUR?

GENGUR VEL KYNNIR Bellavista er eitt öflugasta fæðubótarefnið á markaðnum fyrir sjónina. Það inniheldur einstaka blöndu náttúrulegra efna sem mikilvæg eru til að viðhalda góðri sjón, svo sem bláber, klæðisblóm (lútein), bók-hveiti og gulrætur.



nýkominn aftur

teg Rebecca
fæst í 70-40
D,DD,E,F,FF,G
skálum
á kr. 11.550,-

Misty - fyrir allar konur

Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Þú mætir - við mælum og aðstodum
www.misty.is
Opíð frá 10-18 virka daga
Laugadag opíð frá kl 10-14

Sjónin er eitt mikilvægasta skilningarvitið sem við búum yfir en með aldrinum er algengt að hún fari að daprast, við verðum fjarsýn og förum að sjá verr í myrkri. Því til viðbótar getur útfjólublátt ljós, þurr loft og fleiri umhverfisáhrif haft áhrif á augnheilsu. Bellavista er einstaklega auðvelt upptöku fyrir líkamann og flestir finna mun á augunum eftir aðeins viku inntöku.

FJÓRAR ÖFLUGAR JURTI

Til að gera Bellavista að virku fæðubótarefni fyrir augun inniheldur það fjórar öflugar jurtir: bláber, klæðisblóm, bók-hveiti og gulrætur.

Virku efnið í þessum plöntum hafa jákvæð áhrif á æðakerfi augans. Auk þess innihalda þær efni sem nýtast mismunandi hlutum augans m.a. „gula blettinum“ sem er sérstaklega mikilvægur fyrir skarpa sjón. Síðast en ekki síst inniheldur Bellavista andoxunarefni selen og C- og E-vítamín sem hjálpa til við að viðhalda viðkvæmri starfsemi í líkamanum með því að fanga svokölluð sindurefni.

HVERNIG VIRKAR SJÓNIN?

Í auganu umbreytist ljósið fyrst í efnaferli í nethimnunni og svo í rafboð í sjóntauginni sem flytur þau til heilans

sem svo breytir þeim í myndir af umheiminum. Í þessu ferli leika A-vítamín og sink stórt hlutverk og eru því mikilvæg innihaldsefni í Bellavista. Þrátt fyrir að flestir fái nauðsynleg næringarefni úr fæðunni er ekki víst að fæðan innihaldi nægilegt magn af sinki og tæplega annar hver maður fær nægilegt magn A-vítamíns úr fæðunni. Það er því mikilvægt að ihuga að auka magn þessara nauðsynlegra efna í fæðunni með einhverjum hætti eða taka inn fæðubótarefni s.s. Bellavista.

Bellavista fæst í Fjarðar-kaupum og í flestum apótekum, heilsuþúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Frekari upplýsingar um Bellavista má finna á: www.gengurvel.is



Meirapróf



Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737

Næsta meirapróf byrjar 5. febrúar 2014



SÉRÐU ILLA Í MYRKRI?

Bellavista er áhrifarík leið til að viðhalda góðri sjón.



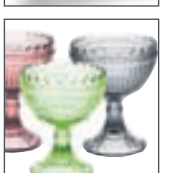
BELLAVISTA Bellavista er einstaklega auðvelt upptöku fyrir líkamann og flestir finna mun á augunum eftir aðeins viku inntöku.



Gjöf handa þér og þínum

Tékk www.tk.is
KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955



**HÆTTU Í MEGRUN
VERTU FIT**

FIT kjúklinga-salat
1.790 KR



Culiacan
MEXICAN GRILL

Suðurlandsbraut 4 533 1033 culiacan.is



Blendtec blandarinn er mikil eign.

Pægilegur, fljótur og einstaklega fjölhæfur og kemur nú með 7 ára ábyrgð. Blendtec blandarinn bryður möndlur, lagar ís, malar korn og býr til heitar súpur ...og svo miklu meira.

Fæst í þremur litum, verð frá 109.900,- sjá www.blendtec.is

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðalbestur Fréttablaðsins í aldrushópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu. Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlaklómunn Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára



HREYFING
Öll hreyfing er til bóta fyrir miðaldra fólk og eldra. Hreyfingin hægir á öldrun og kemur í veg fyrir marga sjúkdóma. NORDICPHOTOS/GETTY

ÖLDRUN HÆGIST MEÐ HREYFINGU

BÆTIR LÍFSGÆÐI Ný áströlsk rannsókn sýnir að eldri karlmenn sem stunda líkamsrækt, jafnvel þótt þeir hafi unnið kyrrsetustörf, séu mun líklegri til að komast hjá líkamlegum veikindum eða fötlun á efri árum.

Þessi niðurstaða ætti að vera hvatning til karla, sem hafa vanrækt líkamsrækt, um að hefja æfingar því aldrei er of seint að byrja. Regluleg hreyfing dregur úr öldrun og ýmsum sjúkdómum sem fylgja henni, svo sem þunglyndi, elliglöpum og stoðkerfisvandamálum. Regluleg líkamleg þjálfun hjá eldri körlum eykur heilbrigði þeirra og dregur úr öldrun, samkvæmt áströlsku könnuninni. Það var tímaritið British Journal of Sports Medicine sem fjallaði um rannsóknina og það gerði einnig bandaríska blaðið The New York Times.

HREYFING OG LÍFSLÍKUR
Áður hafa rannsóknir sýnt að fólk sem ekki reykir, neytir áfengis í hófi og hefur rúm fjárráð hafi tilhneigingu til að eldast betur en aðrir. Nýjar rannsóknir sýna hins vegar að hreyfing er mikilvægasta vörnin gegn öldrunarsjúkdómum. Um tólf þúsund ástralskir karlar á aldrinum 65-83 ára tóku þátt í rannsókninni en fylgst var með þeim í áratug. Þeir sem hreyfðu sig í 30 mínútur á dag fimm sinnum í viku voru mun hraustari en þeir sem ekki gerðu það. Þeir sem hreyfðu sig bættu lífsgæði sín til muna og lengdu lífslíkur sínar. Það er enginn vafi á því að afar nauðsynlegt er að hreyfa sig reglulega á fullorðinsárum.

ÖLL HREYFING TIL BÓTA
Niðurstöður áströlsku rannsóknarinnar eru samsvarandi öðrum slíkum sem gerðar hafa verið. Til dæmis langtímarannsókn á heilsufari Breta sem gerð var við háskólann í London. Tekin hafa verið saman svör frá rúmlega þrjú þúsund manns, konum og körlum, á aldrinum 55 til 73 ára, sem tekið hafa þátt í rannsókninni í átta ár. Áfram verður fylgst með fólkinu. Þátttakendum var skipt í hópa eftir því hversu líkamlega virkir þeir eru. Þeir eru reglulega spurðir um mataræði, líkamsrækt og líðan sína. Með þessari rannsókn er hægt að fylgjast með áhrifum hreyfingar á heilsuna, eins og sykursýki, hjartasjúkdóma, elliglöp og aðra öldrunarsjúkdóma. Öll hreyfing virðist vera til bóta, hvort sem það er garðyrkja, bílaþvottur, göngur eða dans. Jafnvel þótt fólk byrji ekki að hreyfa sig fyrir en um miðjan aldur bætir það lífsgæðin.

Niðurstöður sýna ótvíræða kosti þess að hreyfa sig fyrir miðaldra fólk og eldra. Lífsgæðin aukast til mikilla muna og fólki líður miklu betur en þeim sem ekki hreyfa sig. „Taktu frá tíma á hverjum degi til að hreyfa þig,“ eru skilaboð frá dr. Mark Hamer sem stjórnaði bresku rannsókninni.

FORVÖRN
Áður hafa rannsóknir sýnt að fólk sem ekki reykir, neytir áfengis í hófi og hefur rúm fjárráð hafi tilhneigingu til að eldast betur en aðrir. Nýjar rannsóknir sýna hins vegar að hreyfing er mikilvægasta vörnin gegn öldrunarsjúkdómum.

SUÐ Í EYRUM EFTIR KLÚBBARÖLT

Stöðugt eyrnasuð getur verið afleiðing þess að stilla tónlistina of hátt. Bresk samtök vilja vekja athygli á afleiðingum þess að hunsa hávaðamörk.

Tveir þriðju fólks eru með sön eða suð í eyrum eftir kvöld á klúbbnum eða eftir tónleika. Þriðjungur fólks stillir einnig tónlistina of hátt í heyrnartólum samkvæmt könnun sem bresku samtökin Action on Hearing Loss gerðu á dögunum og náði til þúsund manns. Samtökin vilja meina að hættan á að fá „tinnitus“ eða stöðugt eyrnasuð, aukist verulega ef fólk hefur tónlistina of hátt stillta í heyrnartólum og einn af hverjum tíu Bretum, þjáist af tinnitus alla daga, allt frá lágu suði upp í stanslausan sön í höfðinu. Afleiðingarnar geti verið allt frá einbeitingarskortri í vinnunni til þess að eiga erfitt með svefn.



VARANLEGUR SKAÐI Hávær tónlist getur orsakað stöðugt eyrnasuð. NORDIC PHOTOS/GETTY

Framkvæmdastjóri Action on Hearing Loss segir flesta upplifa tinnitus einhvern tíma en lífsgæði þeirra sem hljóti varanlegan skaða skerðist mikið. Fólk upplifi kvíða, ótta og hjálparleysi. Engin lækning sé til við tinnitus og vilja samtökin vekja athygli á afleiðingum þess að hunsa öryggi þegar kemur að hávaða og stuðla að frekari rannsóknum.

Paul Oakenfold, plötusnúður og plötuútgefandi í Bretlandi, styður baráttu samtakanna og hvetur fólk til þess að njóta tónlistar á öruggan hátt, nota eyrnatappa á tónleikum og lækka í heyrnartólunum. Fréttina má sjá á vef BBC.

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: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512 5432
Kolbeinn Kolbeinsson, kolli@365.is, s. 512-5447 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

Rýmingsarsala

Rýmum fyrir nýjum legsteinum

Ath. aðeins örfáir legsteinar í boði.



Litur: China Grey
Fæst einnig í Vizag Blue og Shanxi Black

Legsteinn með
luktargati

Verð með afslætti

179.000

Fullt verð 255.900

Pú sparar
76.900



Litur: Shanxi Black
Fæst einnig í Vizag Blue og Aurora

Legsteinn með
luktargati

Verð með afslætti

223.000

Fullt verð 318.900

Pú sparar
95.900



Litur: Aurora
Fæst einnig í Shanxi Black

Legsteinn með
útskurði

Verð með afslætti

228.000

Fullt verð 326.900

Pú sparar
98.900

Innifalið

Áletrun og uppsetning á höfuðborgarsvæðinu og nágrennanabyggðalögum.

Mikið úrval fylgihluta.
Nánar á www.granithollin.is



Granithöllin

Legsteinar

Sími 555-3888
Bæjarhrauni 26, 220 Hafnarfirði

VIÐRÁÐANLEGIR FÖSTU-DAGAR

HEILSA Unnur Guðrún Pálsdóttir, betur þekkt sem Lukka í Happi, gaf nýverið út bókina 5:2 mataræðið. 5:2 mataræðið byggir á því að tvo daga vikunar takmarki fólk inntöku hitaeininga við 500 eða 600 á dag.

Lukka segir 5:2 mjög viðráðanlegan kúr og gefur hér uppskrift að góðum föstu-degi. Fyrri hluta dags væri til dæmis hægt að gæða sér á chia-tei og bláberja-súkkulaðihristingi. „Hristingurinn er einn af mínum uppáhalds enda hollusturéttur í nautnadbúningi. Hann er svakalega ljúffengur og ef ég nota frosin bláber finnst mér þessi hristingur jafnvel betri en rjómaís,“ segir Lukka glaðlega. Chia-teið er einnig í uppáhaldi. „Það er svo orkugefandi og samt svo létt í maga.“



LUKKA

Um kvöldið mætti síðan kokka upp girnilega tómatsúpu með kúskússalati. „Mér finnst æðislega gott að fá heita súpu á kvöldin, sérstaklega á þessum árstíma. Tómatsúpan er saðsöm og fyllandi án þess að innihalda margar hitaeiningar,“ segir Lukka sem reynir ávallt að velja trefjaríkan mat þar sem hann fyllir betur og kemur meltingunni á myljandi ferð.

CHIA TE



MYNDIR/HEMMI

Chia-te

fyrir 2

94 kcal pr. skammt

4 bollar skvísute frá Arctic mood eða annað gott jurttate

1/4 rauðrófa eða 1/4 dl af tilbúnum rauðrófusafa

3 msk. chia-fræ

Lagið fjóra bolla af vel sterku tei. Setjið rauðrófuna í safapressu og pressið. Setjið chia-fræin í bland-

ara og hellið teinu og rauðrófusafanum yfir. Blandið á minnsta hraða í nokkrar sekúndur eða þar til fræin hafa dreifst jafnt um drykkinn. Stöðvið blandarann og látið standa í um eina mínútu. Blandið aftur á minnsta hraða í nokkrar sekúndur. Endurtakið þar til fræin hafa drukkið í sig vökva og hætt að setjast í yfirborðið þegar blandarinn er stöðvaður. Má drekka bæði heitt eða kalt.

Bláberja- og súkkulaðihristingur

fyrir 2

192 kcal pr. skammt

2 dl vatn

1 pk. cordyceps þurrkaðir sveppir, má sleppa

1 handfylli grænkál

1 handfylli eikarlauf

1 msk. hreint kakóduft

1 msk. kókosolía

4 dl frosin bláber

kakónibbur (cacao nibs), dökkt

gæðasúkkulaði eða kókos, að smekk

Setjið allt hráefni nema bláberin í blandara og maukið. Hellið síðan frosnum bláberjum út í og blandið vel. Hellið í glas og sáldrið uppáhaldshnetunum ykkar yfir drykkinn, hráum kakónibbum, fínt skornu dökku gæðasúkkulaði eða kókos.

BLÁBERJA- OG SÚKKULAÐIHRISTINGUR



Tómatsúpa með kúskússalati

fyrir 4

147 kcal pr. skammt

6 tómatar

1 dós niðursoðnir tómatar

2 meðalstórar gulrætur

1-2 hvítlauksrif

8 dl grænmetissoð

Skerið gulrætur í smáa bita og saxið hvítlauk smátt. Mýkið gulrætur og hvítlauk í örllitlu vatni í potti í nokkrar mínútur. Skerið tómata í bita og bætið út í pottinn. Bætið

grænmetissoðinu og niðursoðnu tómötunum út í og látið sjóða í um það bil 15 mínútur. Maukið súpuna í blandara. Berið fram með 1/2 bolla af kúskússalati.

Kúskússalat

3 dl kúskús

25 g rauð paprika

2 msk. fersk basilíka

2 dl kjúklingabaunir

Sjóðið kúskús samkvæmt leiðbeiningum á pakka. Saxið papriku og basilíku smátt. Blandið baunum og grænmeti saman við kúskús og berið fram með súpunni.

TÓMATSÚPA MEÐ KÚSKÚSSALATI



LÆKNAR MEGRUN SYKURSÝKI TVÖ?

Skammtímamegrunarkúr sem samanstendur af 800 hitaeiningum getur læknað áunna sykursýki í of feitum einstaklingum.

Þetta sýna niðurstöður nýlegrar rannsóknar sem gerð var við Newcastle-háskóla.

Niðurstöðurnar gætu markað tímamót fyrir milljónir sjúklinga sem þróað hafa með sér sykursýki af tegund tvö.

Rannsakendur segja niðurstöðurnar spennandi þar sem sjúklingar í úrtakshópi losnuðu við lífshættulegan sjúkdóm aðeins vikum eftir að hafa tamið sér 800 hitaeininga mataræði.

Yfirleitt er ekki mælt með skyndimegrunarkúrum en þegar farið var eftir mataræði rannsóknarinnar losnaði hratt um fitu á lifur og nýrun.

Eðlilegt fituhlutfall í heilbrigðum einstaklingi er um tuttugu prósent. Í offitusjúklingum getur hlutfall fitu hins vegar náð 40 prósentum í kringum lífsnauðsynleg líffæri og hamlað framleiðslu insúlíns.

Roy Taylor, prófessor við Newcastle-háskóla, stjórnaði rannsókninni: „Góðu fréttirnar eru þær að sé feitmeti skorið niður í mataræði snarminnkar fita utan á lifur og nýrun geta hafið sitt starf á ný.“

Rannsóknin var gerð í því skyni að sjá hvort heimilislæknar gætu notað sömu aðferð til að snúa við sykursýki-2 í sjúklingum.

„Við höfum vísbendingar um að árangurinn haldist en þurfum stærri rannsókn til að sannreyna það,“ segir Taylor.

Sykursýki af tegund 2 er vaxandi heilbrigðisvandamál á heimsvísu. Nýlega opinberaði Óskarsverðlaunahafinn Tom Hanks að hann þjáðist af sykursýki-2 sem án meðhöndlunar getur leitt til blindu, aflimunar, nýrnabilunar og heilablóðfalls.



HOLLUSTA Fitu- og hitaeiningasnauðt fæði getur fljótt læknað áunna sykursýki, samkvæmt rannsókn Newcastle-háskóla. NORDICPHOTOS/GETTY

RÝMINGASALA HAFIN!

Nú rýmum við fyrir vorvörunni. Nýjar sendingar vikulega.

MARINA RINALDI
B/A/S/L/E/R
MaxMara

B/A/S/L/E/R *Parisar*
TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

Vertu velkomin! Fylgstu með okkur á facebook.com/Parisartizkan

VILD

NÝ HÓTEL- BÓKUNARSÍÐA

Vildaráskrifendum býðst ódýrari hótulgisting um allan heim



Gerðu verðsamanburð í dag!

Raundæmi: (miðast við bókun 19. janúar)

Grand Hotel **
Kaupmannahöfn**

- 4 nætur fyrir 2
- frá 19. – 23. febrúar
- morgunmatur
- frí afbókun



**Vildarverð:
83.700kr.**

Hotels.com:
125.000kr.

Booking.com:
134.100kr.

Skráðu þig á stod2.is/vild

HOTEL EXPRESS[®]
INTERNATIONAL

smáauglýsingar

FRÉTTAFLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allir virka daga frá 8-17

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

BÍLAR & FARARTÆKI



SUZUKI Grand Vitara Luxury. Árgætt 2006, ekinn 99 ÞKM, dísel, 5 girar. Sérlega gott eintak. Verð 2.590.000. Rnr.104217. s. 562-1717

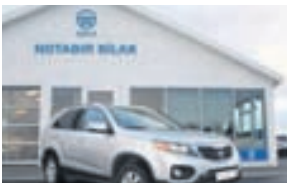


PORSCHE Cayenne. Árgætt 2005, ekinn 122 ÞKM, bensín, sjálfstýring. Tilboðsverð 1.980.000. Stgr Rnr.351253. s. 562-1717

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð virka daga 10-18
www.bilalif.is



MERCEDES BENZ Citan 109 cdi kb. Árgætt 2014, ekinn 350 KM, dísel, 5 girar. Verð 4.220.000. Rnr.160884.

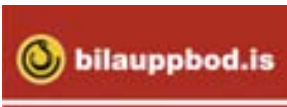


KIA Sorento ex luxury 197 hö. Árgætt 2012, ekinn 47 ÞKM, dísel, sjálfstýring. Verð 6.490.000. Rnr.160463. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



VW Golf trendline. Árgætt 2011, ekinn 85 ÞKM, bensín, 6 girar. Verð 2.190.000. Rnr.990716.

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

STÓRA BÍLASALAN



VW Passat Metan. Árgætt 07/2012, ekinn aðeins 18 ÞKM, sjálfstýring. Toppeintak. Er á staðnum. Verð 3.990.000. Rnr.155480.

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



SUZUKI Grand Vitara Premium+, Árg 6/2011, ekinn 66-89 ÞKM, bensín, sjálfstýring, loftkæling, hiti í sætum omfl. Flöttir bíll. Verð frá 3.490.000. Rnr.150829. Erum með nokkrar gerðir Vitara á staðnum,

100 bilar ehf
Pverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opíð virka daga 10-18.00 og laugardögum 11-15.
www.100bilar.is

Bílar til sölu



Rafbíllinn Ókeypis. Láttu bensín sparnaðinn barga bílinn. Kynntu þér reynslu annarra viðskiptavina okkar á islandus.is. Nissan Leaf frá 2.995þús. Tilboð á Toyota, Ford, Chevrolet og Tesla. Útsölutilboð á sýningabíllum, eftirársbíllum, rafbíllum, metan/bensín/díselbíllum. Íslensk ábyrgð og allt að 100% fjármögnun í boði. islandus.is - S.5522000



Til sölu Renault Kangoo bensín Ekinn 79þ km, árgætt 2005 Fjarstýrðar samlæsingar, líknaþelgir, rafdrifnar rúður, rafdrifnir speglar, samlæsingar, útvarp. Ásett 790.000 kr. S: 824-2004



Toyota Yaris árg ,06 ek 132 þús fimm dyra topp bíll. Verð 970 þús gsm 8682352

Bílar óskast

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ 500 ÞÚS.STGRI!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 500þús. staðgreitt. Er með pappír og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI
STÓRSPARNADUR!
Keyptu beint frá Evrópu.
Við aðstoðum þig.
Allar fyrirsurnir sendist á:
kriben@simnet.is

Vinnuvélar



SAMASZ salt og sanddreifarar 0,4 rúmmetrar frá kr. 359 þús fyrir utan vsk. Búvís sími: 465 1332 www.buvís.is

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI
Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Par á meðal þústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

til sölu

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

VelRás Velras.is • Sími: 555 6670 • Áhella 4

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, mmc carisma, kangoo. Renni diskar og skálar. Óska eftir Toyota Yaris til viðgerðar eða niurrifs. S. 892 7852.

ÞJÓNUSTA

PÍPULAGNIR
Faglaerðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

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

Bókhald

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

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA
Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska í fyrirrúmi. Agúst S:695-4464 malningartjonusta@gmail.com

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
25% vetrarfrásláttur af öllum mælingum. Frítt verðtilboð. S. 778 0100.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIDHALD
Smiðavinna - Pípalagnir
Rafagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flisalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

ÓLI SMÍÐUR
Smiða allt inni sem úti, mikil reynsla, vönduð vinna. Sími 698 9608 Óli.

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

Símaspá, spái í spil, ræð drauma, ekkert minutu gjald. Tímpanantir. S. 891 8727 Stella.

Rafvirkjun

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

AH-RAF

Dyrasimakerfi, töfluskripti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

Trésmíði

INNRETNINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

KEYPT & SELT

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.
Hringur, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opíð alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000.

KAUPI GULL!
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmiðameistari, kaupí gull, gull peninga og gull skartgripí. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáid góð ráð.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

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

þjónusta

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

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

HEILSA

Heilsuvörur

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

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

Nudd

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

TANTRA NUDD

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnaði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði
Funahöfða 17a-19, Reykjavík
Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi
VERÐ FRÁ 45.000 á mánn. Rent a room price from 45.000 kr. per month.
gsm 824 4535
leiga@leiguherbergi.is



Vantar íbúðar og atvinnuhúsnæði á leiguskrá, upplýsingar í síma 517-0150.

Herbergi með aðgang að eldhúsi, wc og baði til leigu. s. 661 5219

2ja herb góð kjallara-íbuð á Hrefnugötu til leigu í nokkra mánuði eða lengur S: 8966306

3ja-4herb íbuð til leigu í Hafnarfirði 220. Laus 1.mars. Uppl í s:865 8606

Til leigu nýmáluð 3ja herb. 86 fm. íbuð í Seljahverfi. Laus strax. kr. 140.000 á mánn og bankaábyrgð. Hiti og rafm. innifalið. Eggert s: 893 1819.

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU VERSLUNAR EÐA ÞJÓNUSTHÚSNÆÐI MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Nýbýlavegi 8 (gamla Toyota húsinu) Til leigu 60 - 700 fm verslunar eða þjónustuhúsnæði hentar vel fyrir verslanir, veitingastarfsemi, hárgreiðslustofur og fleira, einnig 150- 1.500 fm húsnæði með allt að 4 metra lofthæð sem hentar undir léttan iðnað, lagerrými, heildsölur, verslanir o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

SNÍÐUG FJÁRFESTING

Lítið atvinnuhúsnæði til sölu í Glæsibæ. Uppl. í s. 6599508

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLÓDAGEYMSLA.IS

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

ATVINNA

Atvinna í boði



KAFFIHÚS, BAKARÍ

Bakameistarinn Húsgagnahöllinni óskar eftir traustu starfsfólki í afgreiðslustörf, vinnutími alla virka daga frá kl. 13-19 einnig er laust á morgunvaktir frá kl. 6-13 viðkomandi þarf að hafa bíl til umráða á þá vakt. Íslenskukunnátta skilyrði. Framtíðarstarf.

Áhugasamir sendi ferilskrá á: hofdi@bakameistarinn.is

LEBOWSKI BAR

VANTAR STARFSFÓLK

HRESST STARFSFÓLK VANTAR Á LEBOWSKI BAR UM KVÖLD OG HELGAR, MÖGULEIKI Á FULLU STARFI Í SUMAR. SENDIÐ UMSÓKN ÁSAMT MYND Á INFO@LEBOWSKIBAR.IS FYRIR 10 FEBRÚAR.

LEIKSKÓLINN SKERJAGARÐUR

Bauganesi 13 101 rvk auglýsir eftir metnaðarfullum leikskólakennara eða leiðbeinanda sem hefur brennandi áhuga á að vinna með ungum börnum. Íslenska skilyrði. Framtíðarstarf. Nánari upplýsingar sendist á: skerjagardur@skerjagardur.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit avintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynsögur
905-2002 • 535-9930
Símadómur • Live spjall
908-6000 • 535-9999

Fasteignir.is

-Nú með Fasteigna-App

Fáðu Fasteigna-Appið í símann þinn!

- Nýjar og skemmtilegar leiðir til að leita að fasteignum í símanum
- Allar eignir sem eru til sölu og leigu á Íslandi
- Myndir af eignum koma upp í símann þinn ásamt upplýsingum um opin hús
- Nákvæm leiðarlýsing



fasteignir

GIMLI GIMLISveinbjörn Halldórsson
Löggiltur fasteignasaliArni Stefánsson
Viðskiptafræðingur -
löggiltur fasteignasali.

570 4800

OPIÐ HÚS

**Reykás 31 - Fallegt útsýni****Opið hús í dag þriðjud. 4. febrúar frá kl. 17:15- 17:45.**

82 fm íbúð á 1.hæð í góðu fjölbýli. Stórt svefnherbergi. Stór stofa, búið að útbúa aukaherbergi frá stofu. Austursvalir með útsýni yfir Rauðavatn. Parket og flísar á gólfum. Þvottahús innan íbúðar. Falleg sameign. EIGNIN ER LAUS NÚ ÞEGAR.

Verð: 21.9 millj.*Traust þjónusta í 30 ár***HRAUNHAMAR**
FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Norðurtún 9 - Álftanes - Einbýli

OPIÐ HÚS

**Opið hús í dag milli kl. 17.30 og 18.**

Nýkomið sérlega fallegt mikið endurnýjað einbýli með góðum bílskúr samtals 190 fm. en auk þess er nýr glæsilegur garðskáli. Fimm svefnherbergi, tvö baðherbergi. Glæsilegt nýtt eldhús. Hús í mjög góðu ástandi utan sem innan, glæsilegur garður.

Verð: 49 millj.

Allar nánari upplýsingar gefur Hilmar Bryde s. 892 9694.

Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.**TRAUSTI**
fasteignasala**Fífulind 4**

OPIÐ HÚS

**OPIÐ HÚS í dag, þriðjud. 4. febrúar frá kl. 17:30-18:00**Björt og vel skipulögð íbúð á þessum eftirsóttu stað í Lindunum. Íbúðin er 109,5 fm, þar af er 6 fm geymsla, þrjú svefnherbergi og þvottahús er inn af eldhúsi. Útgengt á rúm-góðar svalir út frá stofu. Húsið lítur vel út að utan og sameign er snyrtileg. Stutt í skóla, leikskóla, verslanir og þjónustu. Stærð 109.5 fm. **Verð 32.0 millj.****Álfheimar 30**

OPIÐ HÚS

**OPIÐ HÚS í dag, þriðjud. 4. febrúar frá kl. 17:30-18:00****Möguleiki á yfirtöku áhvílandi lána.**

Falleg 3ja herbergja íbúð á þessum vinsæla stað við Laugar- dalinn. Eignin er mikið endurnýjuð og vel við haldin að utan sem innan. Eignin er með tveimur svefnherbergjum en það má auðveldlega bæta við einu svefnherbergi.

Stærð 120.2 fm. **Verð kr. 32.9 millj.***Kristján Baldursson hdl.og lögg. fasteignasali*Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is,
s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

atvinna

Rafmiðlun**Rafvirkjar óskast**

Rafmiðlun óskar eftir að ráða rafvirkja til starfa.

Um er að ræða verkefni hérlendis.

Viðkomandi verða að geta hafið störf fljótlega.

Fyrirspurnir sendist á netfangið rafmidlun@rafmidlun.is.

Einnig er hægt fylla út starfsúmsókn á heimasíðu

Rafmiðlunar www.rafmidlun.is

Lögmansstofa í Reykjavík
auglýsir laust til umsóknar
starf í bókhaldsdeild.**Helstu verkefni:**

- Færsla bókhalds
- Afstemmingar
- Ritvinnsla
- Almenn skrifstofustörf

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Stúdentspróf eða sambærileg menntun
- Haldgóð þekking og reynsla á færslu bókhalds
- Góð þekking á DK bókhaldskerfi
- Góð almenn tölvukunnátta
- Nákvæm vinnubrögð
- Skipulagshæfni, frumkvæði og lipurð í mannlegum samskiptum

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á netfangið bokhald@lotuslogmenn.is fyrir 7. febrúar n.k.

Vissir þú að...

Það er bannað að trissmuna börnum eftir líkar hötti

**Barnaheill**
Save the Children á Íslandi**Við náum til fjöldans****Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti**Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. **Örugglega til þín.**

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Póst dreifing

**HLUSTAÐU
HAFÐU SAMBAND
OG SVARAÐU...**

**HVAÐ
KEMUR
NÆST?**



**BEINHARÐIR PENINGAR OG VEGLEGIR VINNINGAR
6X Á DAG - ALLA VIRKA DAGA
HRINGDU Í SÍMA 511-0957**



LG Símar



sena

FM957



KL. 20:15

Á fullu gazi

Sigríður Elva og Finnur Thorlacius stýra þessum fjöruðu og skemmtilegu bílabáttum.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 19:20

Um land allt

Kristján Már Unnarsson heimsækir höfuðslóðir íslenskrar skógræktar á Héraði (Hallormsstaður og Egilsstaðir).



KL. 20:40

The Big Bang Theory

Stórskemmtilegur gamanþáttur um ofurnördana Leonard og Sheldon.



KL. 21:00

The Mentalist

Sjötta þáttaröðin um Patrick Jane sem er ráðgjafi rannsóknarlögreglunnar í Kaliforníu.



KL. 21:45

Rake

Nýir og frábærir gamanþættir með Greg Kinnear sem leikur bráðsnjalla lögfræðinginn Keagan Deane.



KL. 21:05

Þriðjudagskvöld með Frikka Dór

Skemmtilegir þættir með frábærri tónlist og góðum gestum.



Í OPINNI DAGSKRÁ

KL. 07:00-20:00

Barnaefni alla daga

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNID



Eftir Tony Lopes

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Þú ert aldrei of gamall til að setja þér nýtt markmið eða dreyma nýjan draum.“

C. S. Lewis

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

KROSSGÁTA

LÁRÉTT 2. staðalgildi, 6. í röð, 8. andmæli, 9. hljóma, 11. þys, 12. gljáun, 14. brugg, 16. í röð, 17. niður, 18. rjúka, 20. í röð, 21. högg.

LÓÐRÉTT 1. könnun, 3. öflug röð, 4. prófuðum, 5. skjön, 7. tonn, 10. síða, 13. þangað til, 15. dugnaður, 16. dolla, 19. tvíhljóði.

LAUSN

LÓÐRÉTT: 1. próf, 3. on, 4. reyndum, 5. mi, 7. smálést, 10. aga, 13. un, 15. tón, 16. ssp, 19. au, 20. ósa, 21. stúð. LÁRÉTT: 2. norm, 6. rs, 8. nei, 9. óma, 11. ys, 12. fænu, 14. landi, 16. de, 17. tón, 18. ósa, 20. mn, 21. stúð.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Stefán Bergsson (2.122) fórnaði á allar hendur á Skákþingi Reykjavíkur. Svo var einnig í lokaumferðinni gegn Birki Karli Sigurðssyni (1.742). Svartur á leik



28...Dxf3! Hvítur gafst upp enda mátt eftir 29. gxf3 Bxf3#. Jón Viktor Gunnarsson varð skákmeistari Reykjavíkur – varð jafn Einari Hjalta Jenssyni að vinningum – en hafði betur eftir stigaútreikning. Oliver Aron Jóhannesson varð þriðji. www.skak.is Carlsen sigurvegari í Zürich.



FRAMKVÆMDAÞING HÚSASMIÐJUNNAR

UM STÖÐU OG HORFUR Á BYGGINGAMARKAÐI
KALDALÓN Í HÖRPU, FIMMTUDAGINN 6. FEBRÚAR KL. 8.00 TIL 10.30

Húsasmiðjan býður til opins morgunverðarfundar um stöðu og horfur á byggingamarkaði. Á fundinum verða áhugaverð erindi; m.a. um þróun fasteignamarkaðarins, verkefni framundan og skipulagsmál höfuðborgarsvæðisins.

Iðnaðarmenn, verktakar, arkitekta, verkfræðingar, fasteignasalar og aðrir framkvæmdaaðilar sem tengjast og hafa áhuga á byggingariðnaði eru hvattir til þess að mæta.

Aðgangur er ókeypis en takmarkað sætaframboð.

Rafræn skráning á www.husa.is

DAGSKRÁ:

8.00 - 8.30 Léttur morgunverður.

8.30 - 8.35 **Árni Stefánsson**, forstjóri Húsasmiðjunnar býður gesti velkomna.

8.35 - 8.50 **Ragnheiður Elín Árnadóttir**, iðnaðar- og viðskiptaráðherra flytur ávarp.

8.50 - 9.10 **Regína Bjarnadóttir**, forstöðumaður greiningadeildar Arionbanka. Vorleysingar eftir frostavetur. *Horfur á fasteignamarkaði til 2015.*

9.10 - 9.30 **Óli Örn Eiríksson**, deildarstjóri atvinnuþróunar, skrifstofa eigna og atvinnuþróunar hjá Reykjavíkurborg. Kranarnir rísa á ný. *Uppbygging í Reykjavík á komandi misserum.*

9.30 - 9.50 **Hannes Frimann Sigurðsson**, sérfræðingur hjá Landsbankanum/Hömlur ehf. Þróunarverkefni - Frá hugmynd að veruleika. *Dæmi um nokkur þeirra verkefna sem unnin eru af Hömlum ehf. á spennandi svæðum í borginni, m.t.t. skipulags íbúðar-, verslunar- og þjónustusvæða.*

9:50-10:10 **Próstur Sigurðsson**, fjármála- og hagfræðiráðgjöf Capacent. Þróun á fasteignamarkaðnum árin 2011-2014. *Hvar vill fólk búa, hve mörg herbergi, hve marga fermetra og hvað vill fólk borga fyrir húsnæði?*

Fundarstjóri er **Stefán Árni Einarsson**, framkvæmdastjóri fagsölusviðs Húsasmiðjunnar.



Árni Stefánsson



Ragnheiður Elín
Árnadóttir



Regína Bjarnadóttir



Óli Örn Eiríksson



Hannes Frimann
Sigurðsson



Próstur Sigurðsson



Stefán Árni
Einarsson

Rafræn skráning á www.husa.is



HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

Hrollvekja úr hversdagslífi unglings

BÆKUR ★★★★★

Rökkurhæðir 5: Gjöfin

Birgitta Elín Hassell og Marta Hlín Magnadóttir

BÓKABEITAN

Gjöfin er fimmta og nýjasta bókin í bókaflokknum um krakkana í Rökkurhæðum. Bækurnar eru sjálfstæðar sögur sem tengjast á þann hátt að sögu sviðið er borgin Sunnufvör, nánar tiltekið íbúðahverfi sem kallast Rökkurhæðir. Þó bækurnar séu ekki framhaldssögur, þá tengjast þær á einn eða annan hátt og aðalpersónur úr einni bók geta birst sem aukapersónur í annarri og dýpkad skilning lesandans á þessu dularfulla hverfi þar sem skuggalegir atburðir eiga sér stað. Það er þó alls ekki nauðsynlegt að hafa lesið aðrar bækur í bókaflokknum til að hafa gaman af lestrinum. Gjöfin segir frá Þórhalli, myrkfælnum unglingspilti, sem ver mestum frítíma sínum í tölvunni. Hann býr einn í blokkarfbúð með mömmu sinni í Rökkurhæðum, en foreldrar hans skildu stuttu áður en sagan hefst. Nú er komið að fyrstu jölnum einn með mömmu og Þórhallur er hreint ekki spenntur.

Hann gerir sér þó vonir um að foreldrar hans ausi yfir hann dýrum jólagjöfum til þess að bæta upp fyrir ömurleikann sem þau hafa kallað yfir hann. Það reynist þó ekki raunin heldur fær hann alls konar ömurlegar jólagjafir

frá þeim, að hans mati. Gjöfin frá mömmu hans leynir þó verulega á sér, bæði á góðan hátt og slæman og sendir hann af stað í hremmingar sem reynast vera upp á líf og dauða.

Aðalpersónan, Þórhallur, er vel sköpuð og trúverðug. Það sama má segja um aðrar persónur í bókinni þó það mæði minna á þeim. Stærstan hluta bókarrinnar er Þórhallur einn síns liðs.

Bókin er vönduð og vel skrifuð. Sagan er hrollvekja, ekki síst vegna þess að sögupersónurnar eru saklausar dregnar inn í óhugnanlega atburðarás gegn þeirra vilja, en ekki af því þær voru að ögra örlögum á nokkurn hátt. Þetta eru ósköp venjulegir íslenskir unglingar sem eiga sér einskis illis von. Hrollvekir fela gjarnan í sér yfirnáttúruleg fyrirbæri eða óútskýranlega atburði og þessi saga ætti ekki að valda neinum vonbrigðum að því leyti. Fléttan er bæði frumleg og spennandi. Hún er þó dálítið flókin á köflum, svo fullrar athygli er krafist af lesandanum og í söglok hefur lesandinn ekki fengið svar við öllum spurningum sínum svo hugsanlegt er að það verði gæsaáhrif á hnakkann þegar hann lokar loks bókinni. Og kannski væri ekki óvitlaust að hafa kveikt á næturljósinu, bara þessa einu nótt.

Halla Þórlaug Óskarsdóttir

NIÐURSTAÐA: Vel skrifuð unglingshrollvekja sem heldur lesandanum vel við efnið.



Heiðarlegur fiðluleikari

TÓNLIST ★★★★★

GUÐNÝ GUÐMUNDSDÓTTIR FIÐLULEIKARI LÉK VERK EFTIR ÍSLENSK OG ERLEND TÓNSKÁLD. MEÐ HENNI LÉK **RICHARD SIMM** Á PÍANÓ OG **JÚLÍA MOGENSEN** Á SELLÓ.

LAUGARDAGUR 1. FEBRÚAR Í NORÐURLJÓSUM HÖRPU Á MYRKUM MÚSÍKDÖGUM.

Í tónleikaskránni á Myrkum músíkdögum þar sem Guðný Guðmundsdóttir fiðluleikari kom fram, stóð að heildartími tónleikanna yrði um 60 mínútur. Það stóðst ekki, dagskráin var um 90 mínútna löng. Kannski spilaði Guðný hæggar en hún ætlaði sér – ég veit það ekki.

Ég veit hins vegar að sumar tónsmíðarnar á efnisskránni hefðu ekki þurft að vera þarna. In Vultu solis (Í andliti sólarinnar) sem Karólína Eiríksdóttir samdi árið 1980, hefur ekki elst vel. Tónlistin virkaði langdregin og tilgangslaus. Hugsanlega hefði Guðný getað spilað með meiri tilfinningu, gætt túlkunina sælúvímu eins og titillinn gaf mögulega vísbendingu um að ætti að gera. Sennilega hefði þó verið best að sleppa verkinu – það gerði ósköp lítið fyrir dagskrána.

Teikn fyrir einleiksfiðlu sem Áskell Másson samdi um svipað leyti kom ekki heldur nægilega vel út. Maður ímyndar sér að tónsmíð sem heitir þessu nafni þurfi að einkennast af einhverju annarlegu. Teikn eru oftast fyrirboðar. En tónlistin nú hljómaði ekki eins og hún væri fyrirboði neins. Nema ferils Áskels sjálfs, sem hefur verið ævintýri líkastur síðan hann samdi þessa tónlist. Hann hefur vaxið gríðarlega sem tónskáld, eins og píanótrío nr. 2 (2011), sem hér var frumflutt, sýndi glögglega. Með



GUÐNÝ GUÐMUNDSDÓTTIR fiðluleikari

Guðnýju þar var Richard Simm á píanó, en Júlía Mogensen á selló. Tónlistin var afar viðburðarík, full af lýrik og skáldskap, skemmtilegum andstæðum og athyglisverðri framvindu. Hún var líka prýðilega flutt. Júlía spilaði af vandvirkni og raddfegurð, píanóleikur Richards var lungamjúkur og nákvæmur og Guðný sjálf lék á fiðluna af innlifun og þokka.

Annað á tónleikunum heyrði ekki til jafn mikilla tíðinda. Kafli úr Stationary Front eftir Ken Steen var óttaleg langloka. Samkvæmt tónleikaskránni var hún hugleiðing um veðrabrigði, en virtist ekki sérlega innblásin. Gamalt verk eftir Pál P. Pálsson, Exromptu, fyrir fiðlu og píanó, var hins vegar magnað. Það einkenndist af grípandi tónahendingum og hnyttum takti. Guðný og Richard spiluðu verkið af leiftrandi fagmennsku,

einlægni og tilfinningu, en samt aga og nákvæmni.

Svipaða sögu er að segja um sönötu nr. 2 eftir Bartók. Þar var allt á sínum stað. Fiðluleikarinn sýndi á sér sínar bestu hliðar sem maður hefur margoft upplifað á tónleikum í gegnum tíðina. Þar á meðal er heiðarleiki. Guðný er fyrst og fremst músikant sem kafar ofan í það sem hún fæst við hverju sinni. Hún miðlar tónlistinni af heillandi fölskvaleyssi, án þess að egóið þvælist fyrir. Richard var líka flottur við flygilinn, spilaði af öryggi og glæsileika. Útkoman var spennuþrungin, nánast eins og í góðum reyfara. Þetta var Bartók einmitt eins og hann á að hljóma.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Guðný Guðmundsdóttir fiðluleikari, ásamt meðleikurum, spilaði af kostgæfni, en dagskráin var misjöfn.



„Vanabindandi akstursánægja“

Ford Focus.
5 dyra frá 3.490.000 kr.
Station frá 3.640.000 kr.

Brimborg fagnar 50 árum í bílgreininni og af því tilefni fylgja ný Nokian vetrardekk að verðmæti 145.000 kr. öllum Ford Focus í febrúar. Nýttu tækifærið.

Prófaðu vinsælasta bíl í heimi búinn sparneytinni EcoBoost vél sem hefur hlotið titilinn vél ársins, tvö ár í röð. Öflug 125 hestafla vélin skapar einstaka sparneytni 5,0 l/100 km og lágt CO₂ 114 g/km.

Komdu og prófaðu Focus. Tryggðu þér eintak.



Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Sölueldir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

ford.is

Viltu vita meira um Ford Focus?

Ford Focus hefur svo margt. Hann er búinn 16" álfelgum og meðal staðalbúnaður er Ford SYNC raddstýrt samskiptakerfi með Bluetooth búnaði fyrir GSM síma og neyðarhringingu. Tölvustýrð miðstöð viðheldur því hitastigi sem þú velur og með akstursölvunni fylgist þú með meðlagri eyðslunni. 3,5 tommu upplýsingaskjár er í mælaborði og sérstakt hitaelement er í miðstöð. Hann er því mjög fljótur að hitna á köldum vetrarmorgnum. CO₂ gildin eru óvenju lág fyrir bensínvél og hann fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur. Start stop spartæknin er í öllum beinskiptum Ford Focus. Komdu í reynsluakstur. Við tökum vel á móti þér.

Ford Focus 5 dyra/station, EcoBoost bensín 125 h.ö. 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,0/5,1 l/100 km. CO₂ losun 114/117 g/km.

Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Testosterone hvati sem eykur vöðvastyrk og kynhvöt. Sérstaklega gott fyrir karlmenn sem komnir eru yfir miðjan aldur.



-25%
~~11.990~~
8.993

Þyngingarprótein af bestu gerð til að byggja upp vöðva.



-25%
~~8.990~~
6.743

Koffein, Aminósýrur og Beta alanine. Frábær fyrir æfingar eða sem orkudrykkur.



-25%
~~3.990~~
2.992

Taktu matinn með þér hvert sem er! FitMark kælitaska af flottustu gerð með nestisboxum og hristibrúsa.



-35%
~~14.990~~
9.743

Vinsælasta brennsluefnið á Íslandi 12 ár í röð.



-50%
~~5.990~~
2.995

Kreatin blanda fyrir þá sem vilja sjá árangur hratt.



-25%
~~9.990~~
7.493

SPRENGIVIKA

25-70%

➔ **AF ÖLLUM VÖRUM!** ➔



Mest selda fitubrennsluefnið i Bandaríkjunum. Engin örvandi efni. Hentar öllum.

-37%
~~3.990~~
2.490



Kolvetnadrykkur sem hentar i allar íþróttir. Ekkert koffein.

-45%
~~2.490~~
1.369



Kemur i veg fyrir harðsperrur og flýtir endurheimtum eftir æfingar.

-50%
~~5.990~~
2.995



Öflugasta brennsluefnið fyrir þá sem eru vanir.

-50%
~~9.990~~
4.990



Hreint Isolate mysuprótein, enginn sykur og engin fita. Glútenfritt og laktósafrítt.

-25%
~~8.490~~
6.367



Hristibrúsi af bestu gerð til að blanda drykki.

-70%
~~1.790~~
537



CLA fitusýrur sem auka brennslu og smyrja liðina.

-35%
~~5.990~~
3.894



Margverðlaunað Preworkout efni. Fyrsta sæti i USA.

-50%
~~9.990~~
4.990



Hreint mysuprótein i booztíe eða eftir æfingar.

-45%
~~6.990~~
3.845

MEINT MISNOTKUN WOODY ALLEN KOM FYRST UPP Á YFIRBORÐIÐ ÁRÍÐ 1992

1980 Woody Allen byrjar með leikkonunni Miu Farrow. Þau giftust aldrei og bjuggu hvort í sínu lagi. Þau eiga saman soninn Satchel Farrow og ættleiddu saman tvö börn, Dylan og Moshe Farrow.



1992 Woody og Mia skilja eftir að hún finnur nektarmyndir sem hann hafði tekið af Soon-Yi Previn, tvítugri kjördóttur sinni. Þau hófu samband og eru enn saman í dag. Við tóku langdregnar lagadeilur um forræði yfir börnunum þremur sem leikstjórinn og Mia áttu saman.

1993 Saksóknari í Connecticut rannsakar meinta misnotkun Woody á Dylan. Leikstjórinn var ekki kærður og sagði ríkissaksóknarinn Frank S. Maco að hann tryði því að Woody hefði misnotað Dylan en vildi ekki kæra hann til að vernda ungu stúlkuna. Þessi ákvörðun Franks var umdeild en hann stendur enn við hana.



1997 Woody og Soon-Yi giftast. Þau eiga saman tvær ættleiddar dætur, Bechet Dumaine og Manzie Tio.

2014 Dylan Farrow segist hafa verið misnotuð kynferðislega í æsku af leikstjóranum í opinskáu bréfi sem birt er á bloggvef New York Times.



→ Vonar að fjölskyldan leysi úr þessu og finni frið

Mikill þrýstingur hefur verið á leikara og leikkonur sem unnið hafa með Woody að tjá sig um málið sérstaklega þar sem Dylan fer fram á svör frá fólki á borð við Cate Blanchett, Alec Baldwin og Diane Keaton í bréfinu. Alec vill ekki blanda sér í þetta fjölskyldumál en Cate

tjáði sig um málið á alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni í Santa Barbara á laugardagskvöldið. Hún er talin líkleg til að hreppa Óskarin fyrir leik sinn í Blue Jasmine, nýjustu mynd Woody. „Þetta hefur augljóslega verið langt og sársaukafullt ferli fyrir fjölskylduna, ég vona að hún leysi úr þessu og finni frið.“

MÁLÞING
Sveitarfélög og fatlaðir íbúar

Mannréttindi hversdagsins

föstudaginn 7. febrúar kl. 13.00 – 17.00 á Grand Hótel

Kynntar verða niðurstöður nýrrar rannsóknar.

Dagskrá:

- 13.00 **Setning:** Ellen Calmon, formaður Öryrkjabandalags Íslands
- 13.05 **Ávarp:** Eygló Harðardóttir félags- og húsnæðismálaráðherra
- 13.15 **Aðferðafræði, þátttakendur og framkvæmd rannsóknarinnar**
Guðbjörg Andrea Jónsdóttir, forstöðumaður Félagsvísindastofnunar
- 13.25 **Reynsla fatlaðs fólks og öryrkja sem íbúa sveitarfélaga**
Rannveig Traustadóttir, forstöðumaður Rannsóknaseturs í fötlunarfræðum
- 14.15 **Reynslusögur íbúa**
Arnar Helgi Lárusson, íbúi í Reykjanesbæ og Kári Auðar Svansson, íbúi í Reykjavík
- 14.35 **Fyrirspurnir og umræður**
- 14.50 **Kaffihlé**
- 15.20 **Reynsla sveitarstjórnarfólks og starfsmanna sveitarfélaga**
Hrafnhildur Snæfríðar- og Gunnarsdóttir, verkefnastjóri
- 16.00 **Reynsla starfsfólks sveitarfélaga**
Soffía Lárusdóttir, framkvæmdastjóri búsetudeildar Akureyrarbæjar
- 16.15 **Fyrirspurnir og umræður**
- 16.30 **Viðhorf almennings til fatlaðs fólks, öryrkja og velferðarþjónustu sveitarfélaga**
Guðbjörg Andrea Jónsdóttir, forstöðumaður Félagsvísindastofnunar
- 16.45 **Fyrirspurnir og umræður**

Málþingsstjóri: Bergur Þorri Benjamínsson, málefnafulltrúi Sjálfsbjargar landssambands fatlaðra.

Allir velkomnir, ekkert þáttökugjald. Síðasti skráningardagur er 6. febrúar.

Skráning, upplýsingar um túlkun og fleira á vef Öryrkjabandalags Íslands www.obi.is



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Félag um fötlunarrannsóknir, FuF

ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS



FJÖLSKYLDUHARMUR
Woody og Mia með börnin árið 1986. Frá vinstri eru Moshe, Dylan í fangi Miu, Satchel og Soon-Yi.

„Síðan misnotaði hann mig“

Dylan Farrow, dóttir kvikmyndaleikstjórans Woody Allen, sakar hann um misnotkun í opinskáu bréfi.

Hollywood hefur logað eftir að Dylan Farrow, dóttir bandaríska kvikmyndaleikstjórans Woody Allen, birti opinskátt bréf á bloggvef New York Times um helgina. Í bréfinu segir hún að faðir hennar hafi misnotað hana frá því hún muni eftir sér og þar til hún varð sjö ára.

Hún segir alvarlegasta atvikið hafa átt sér stað á heimili móður sinnar þegar hún var sjö ára. „Woody Allen leiddi mig upp á háaloft í húsinu okkar. Hann sagði mér að leggjast á magann og leika mér með leikfangalest bróður míns. Síðan misnotaði hann mig.“

Bréfið hefur farið eins og eldur í sinu um alheimsvefinn en málið kom fyrst upp árið 1992 þegar Woody og leikkonan Mia Farrow skildu eftir að hún fann nektarmyndir sem hann hafði tekið af Soon-Yi Previn, tvítugri kjördóttur Miu. Woody var ekki ákærður og málinu vísað frá.

„Ég var látin rifja upp atvikið trekk í trekk fyrir framan marga mismunandi lækna til þess að sannreyna að ég væri ekki að ljúga. Ásakanir á hendur valdamiklum mönnum um kynferðisofbeldi eiga það frekar til að sigla í strand. Sérfræðingar voru reiðubúnir að ráðast á trúverðuleika minn. Og það voru læknar reiðubúnir að afvega-

“ Í hvert sinn sem ég sá andlit kvalara míns – á veggspjaldi, stuttermabol eða í sjónvarpinu – þurfti ég að fela ótta minn þar til ég gat farið í felur þar sem ég brotnaði saman.

Dylan Farrow

leiða barn sem hafði verið misnotað,“ skrifar Dylan en misnotkunin hafði djúpstæð áhrif á hana.

„Ég var haldin sektarkennd yfir því að hafa leyft honum að vera nálægt öðrum litlum stúlkum. Ég var dauðhrædd við snertingu karlmanna. Ég þróaði með mér átröskun og fór að skera sjálfa mig. Þessi þjáning var gerð enn verri af Hollywood. Allir nema örfáir skelltu skollaeyrum við ásökunum. Flestum fannst auðveldara að láta sem ekkert hefði gerst. Að segja að enginn vissi í raun hvað hefði átt sér stað. Leikarar hylltu hann á verðlaunahátíðum og hann var í sjónvarpi og tímaritum. Í hvert sinn sem ég sá andlit kvalara míns – á veggspjaldi, stuttermabol eða í sjónvarpinu – þurfti ég að fela ótta minn þar til ég gat farið í felur þar sem ég brotnaði saman.“

-lkgr

RV skrifstofuvörutilboð

Verð frá **297 kr.**
pr. pk.

Rafhlöður

Verð frá **57 kr.**
pr. stk.

Kúlupennar

Verð frá **288 kr.**
pr. stk.

Brétabindi

Verð frá **698 kr.**
pr. stk.

Reiknivélar

Verð frá **498 kr.**
pr. 500 bl.

Ljósritunarpappír

Verð frá **297 kr.**
pr. pk.

Tússlitir

RV - birginn þinn í skrifstofuvörum og daglegum rekstrarvörum

Rekstrarvörur
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • www.rv.is

Roller Derby-félagið til Finnlands

Keppnisferðin verður kostuð með sölu á dagatali með fyrirsætum af rollukyni.

„Við erum að selja dagatöl til að eiga fyrir ferðinni út,“ segir Anita Rubberdt, formaður Roller Derby-félagsins á Íslandi. Roller Derby-félagið á Íslandi ætlar í keppnisferð til Helsinki í júlí. „Við fengum tvær rollur til að sitja fyrir með okkur á myndunum fyrir dagatalið,“ segir Anita. „Rollur er lukkudýrin okkar vegna þess að við köllum íþróttina stundum rollu-derby í gríni.“

Síðustu tvö árin hefur verið haldið Norðurlandamót í Roller Derby í Malmö í Svíþjóð. „Ég frétti af því að þau vildu ólm bjóða okkur síðast, vegna þess að Ísland var eina Norðurlandþjóðin sem hafði ekki sent lið á mótið. Norðurlandamótið verður ekki haldið í ár, en við ætlum samt út að keppa við þessa Finna. Við keppum við tvö lið í Finnlandi. Annað

er lið bæjar sem heitir Lahti. Hann er í tveggja klukkutíma fjarlægð frá Helsinki. Okkur bauðst líka að fara til Þýskalands, en við tókum Finnland fram yfir til að rækta Norðurlandasamböndin,“ segir Anita.

Anita segir söfnunina ganga prýðilega. „Við erum búin að selja 170 dagatöl og eigum fleiri eftir ef einhverjir eru áhugasamir,“ segir Anita. „Söfnunin er á könnu fjármálanefndar Roller Derby-félagsins. Það eru gríðarlega margar nefndir í félaginu miðað við fjölda félagsmanna. Svo er ein úr hverri nefnd í stjórn félagsins.“ Á meðal félagsmanna eru bæði konur og karlar. „Konurnar eru þó virkari. Það eru aðallega konur sem spila,“ segir Anita.



- ue **ROLLU-DERBY** Rollur eru lukkudýr félagsins. MYND/HELGA S. THORLACIUS YNGVINSÓTTIR.



FROZEN VINSÆL Teiknimyndin Frozen slær öll met.

Enn vinnur Frozen

Teiknimyndin Frozen hlaut fimm verðlaun á nýafstaðinni Annie-verðlaunahátíð sem var haldin í 41. skiptið á laugardaginn vestan hafs.

Frozen var meðal annars valin besta teiknimynd síðasta árs og hlaut líka verðlaun fyrir tónlistina. Myndin er tilnefnd til tvennra Óskarsverðlauna, þar á meðal sem besta teiknimyndin, og hlaut Golden Globe-verðlaunin fyrir stuttu sem besta teiknimyndin.

Þá fékk teiknimyndin Monsters University tvenn Annie-verðlaun og Toy Story of Terror fékk þrenn verðlaun.

- lkg



HAMINGJUSÖM Johnny og Amber ná vel saman þrátt fyrir aldursmuninn.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Berfætt í brúðkaupinu

Stórleikarinn Johnny Depp, sem er fimmtugur, trúlofaðist leikkonunni Amber Heard, 27 ára, fyrir stuttu. Þau kynntust á setti myndarinnar The Rum Diary og staðfestu samband sitt í júní 2012.

Þau skipuleggja nú brúðkaupið en samkvæmt blaðinu Daily Star ætla þau að gifta sig á einkaeyju á Bahamaeyjum.

„Athöfnin verður lítil og þau ætla að vera berfætt. Eftir athöfnina verður grillveisla þar sem vinir Johnnys troða upp og síðan verður limbókeppni. Hvorki Johnny né Amber vilja stóra Hollywood-veislu,“ segir heimildarmaður blaðsins.

Johnny var áður með leikkonunni Vanessa Paradis. Þau eiga saman tvö börn, dótturina Lily-Rose, sem er fjórtán ára, og Jack, sem er ellefu ára.

Johnny og Amber munu deila hvíta tjaldu seinna á þessu ári í myndinni London Fields. Meðal annarra leikara í myndinni eru Billy Bob Thornton og Jim Sturgess.

- lkg

HOT YOGA ÁSKORUN Í SPORTHÚSINU!

Haltu áfram í febrúar að vinna að 2014 markmiðunum. Komdu úr kuldanum og láttu þér liða vel með því að stunda Hot Yoga!

"Ég tók Hot Yoga áskorun og æfði á hverjum degi 6 daga vikunnar í 4 vikur og ég losnaði við 10 kíló"

"Mjóbaksverkurinn hvarf eftir að ég byrjaði að stunda Hot Yoga"

"Ég var á leið í aðgerð út af hnjúnum en prófaði Hot Yoga og núna er ég orðin góð í hnjúnum"

"Ég er með vefjagigt og Hot Yoga heldur mér mun betri"



HOT YOGA

Styrkir djúpvöðva og aðallega vöðva í kringum hrygginn.

Liðkar til liðamót sem opnar á greiðara blóðflæði þ.e. styrkir sogæðakerfið.

Eykur brennslu.

Felur í sér öndunaræfingar sem virkja enn frekar sogæðakerfið og róa hugann.

Æfingarnar eru í þrepum og gaman er að sjá árangur sem gerist stig fyrir stig í hverri æfingu eftir því sem þú mætir oft og þéttar.

Er heildar æfing sem tekur á öllu því sem þú þarft að viðhalda til þess að halda þér í heilbrigðu líkamlegu og andlegu formi.



Jóhanna Karlsdóttir
með hæstu gráðu í Yoga fræðum frá Yoga Alliance.

4 vikur 15.900 kr.

Ótakmarkaður aðgangur að 18 Hot Yoga tímum í viku hverri.

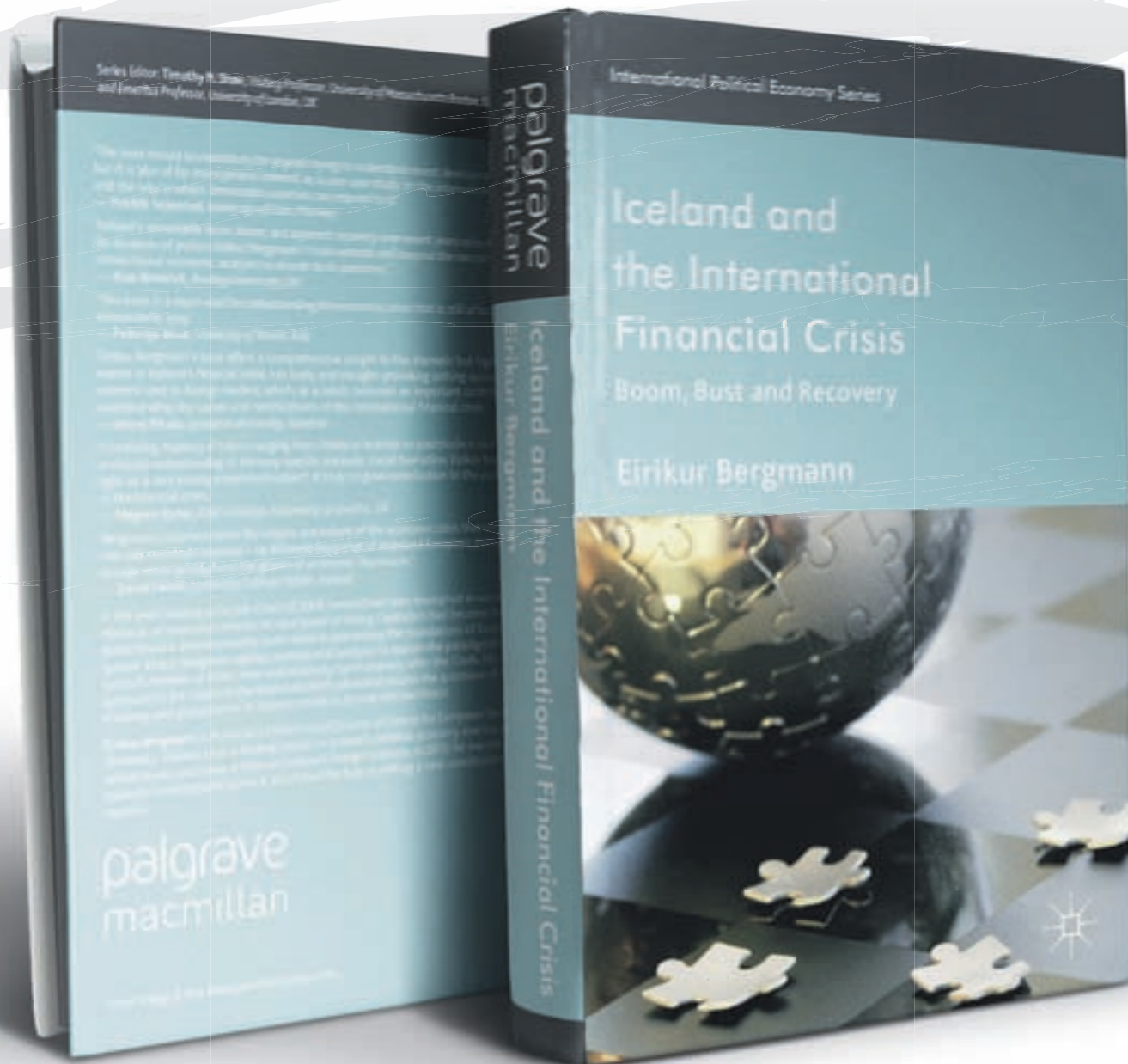
www.hotyoga.is

Nánari upplýsingar og skráning í síma 564 4050,

www.sporthusid.is eða á netfangið gunnhildur@sporthusid.is

WWW.SPORTHUSID.IS - DALSMÁRA 9-11 - 201 KÓPAVOGI - S. 564 4050





Ísland og fjármálakreppan

Ris, hrun og endurreisn

Í nýrri bók frá hinni virtu alþjóðlegu útgáfu, Palgrave Macmillan, fjallar **dr. Eiríkur Bergmann**, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Bifröst, um aðdraganda efnahagshrunsins árið 2008 og atburðarásina frá þeim tíma. Dr. Eiríkur rekur hvernig Ísland reis í alþjóðlegum viðskiptaheimi og hvernig hrundið hafði áhrif langt út fyrir landsteinana. Kafað er ofan í grundvöll íslenskra stjórnmála og efnahagslífs en í bakgrunni eru stórar spurningar um hagkerfi þjóðríkja í alþjóðavæddum heimi.

„... meistaraleg tök á efnivið sem nær frá fjármálabólum til póst-móðernískrar sjálfsmýndar ... Sannarlega frumlegt framlag til stjórnmálahagfræðilegs skilnings á fjármálakrísunni.“

Dr. Magnus Ryner, prófessor í stjórnmálahagfræði við Lundúnaháskóla, Kings College.

„... skyldulesning fyrir hvern þann sem reynir að skilja nýliðna atburði á Íslandi en hefur einnig mun víðari skírskotun, grundvallar-rannsókn á alþjóðlegu fjármálakrísunni og því hvernig lýðræðisríki geta brugðist við henni.“

Dr. Fredrik Sejersted, prófessor í Evrópurétti við Oslóarháskóla.

„... nauðsynleg lesning til skilnings á efnahagskrísunni sem enn hefur áhrif á mest allt Atlantshafssvæðið.“

Dr. Federiga Bindi, prófessor í stjórnmálafræði við Rómarháskóla.



Höfundur flytur erindi um efnivið bókarinnar í útgáfuhófi fimmtudaginn 6. febrúar kl. 16:00, á Reykjavíkurskrifstofum Bifrastar, Hverfisgötu 4-6 (5. hæð). Allir eru velkomnir.

Bókin er m.a. fánleg í Bóksölu stúdenta og á Amazon.



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

María meidd og draumurinn úti

ÓL2014 María Guðmundsdóttir meiddist illa á hné í stórsvigskeppni í Þýskalandi í gær. Hún missir af Vetrarólympíuleikunum í Sotsjí af þeim sökum.

María hefur dvalið í Austurríki og Þýskalandi við æfingar og keppni undanfarnar vikur. Í gærmorgun keppti hún í stórsvigi í Jenner í Þýskalandi en féll illa í fyrri umferðinni. Óttast er að María hafi skaddað liðbönd í hægri hné en skíðakonan gekkst undir frumrannsókn hjá læknum í Þýskalandi í dag.

María er á leið til Noregs þar sem hún býr ásamt fjölskyldu sinni í

bænum Kongsberg í nágrenni Óslóar. Þar mun hún gangast undir frekari rannsóknir.

Ólympíufarar Íslands verða því fjórir en ekki fimm í Rússlandi. Alþafólkið Einar Kristinn Kristgeirsson, Helga María Vilhjálmisdóttir, Brynjar Jökull Guðmundsson og skíðagöngu-kappinn Sævar Birgisson. -kt



Vilja ekki allir að rétt sé rétt?

KÖRFUBOLTI „Þetta er bara eins og maður bjóst við,“ segir Teitur Örylsson, þjálfari karlalíðs Stjörnunnar. Bandaríkjamaðurinn Matthew James Hairston var í gær úrskurðaður í tveggja leikja bann fyrir olnbogaskot í leik gegn Skallagrími fyrir tíu dögum. Hairston fékk aðeins óþróttamannslega villu í leiknum en dómari leiksins viðurkenndi fyrir aganefnd að hefði hann haft annað sjónarhorn hefði brottrekstrarvillan orðið niðurstaðan.

„Ég hefði rekið hann út af þótt ég hefði séð þetta frá bílastæðinu. Þetta verðskuldaði það mikið leik-

bann,“ segir Teitur. Hann setur þó spurningarmerki við störf aganefndar sem virðist að einhverju leyti taka ákvarðanir sínar út frá geðþótta.

Athygli vakti á dögnum þegar Ragna Margrét Brynjarsdóttir, leikmaður Vals, gaf leikmanni Snæfells olnbogaskot. Ragna var ekki rekin af velli og kærði Snæfell atvikið til aganefndar. Um keimlík mál var að ræða en Ragna Margrét slapp með skrekkinn.

Teitur ítrekar að bann Hairston hafi verið verðskuldað. „Viljum við ekki allir að rétt sé bara rétt?“ segir þjálfarinn. Hairston missir af næstu



FRÁKAST Hairston er fjölhæfur leikmaður sem hefur reynst Stjörnuni vel. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

tveimur leikjum Stjörnunnar gegn Haukum og Grindavík. -kt



HETJAN Branislav Ivanovic fagnar eina marki gærkvöldsins ásamt landa sínum Nemanja Matic. NORDICPHOTOS/AFP

ENSKI BOLTINN

MANCHESTER CITY - CHELSEA

0-1

0-1 Branislav Ivanovic (32.)

STAÐA EFTU LIÐA

Arsenal	24	17	4	3	47:21	55
Man.City	24	17	2	5	68:27	53
Chelsea	24	16	5	3	44:20	53
Liverpool	24	14	5	5	58:29	47
Everton	24	12	9	3	37:25	45
Tottenham	24	13	5	6	31:32	44
Man.Utd.	24	12	4	8	39:29	40

BIKARKEPPNI KARLA Í KÖRFU

GRINDAVÍK - ÞÓR Þ. 93-84 (59-50)

Grindavík: Sigurður Þorsteinsson 26/11 fráköst, Earnest Clinch Jr. 23/13 stoðs., Ómar Örn Sævarsson 19/16 fráköst/3 varin skot, Ólafur Ólafsson 11, Jóhann Árni Ólafsson 8/10 fráköst/6 stoðs.

Þór Þ.: Mike Cook Jr. 31/5 fráköst, Ragnar Ágúst Nathanaelsson 19/8 fráköst, Baldur Þór Ragnarsson 11/5 fráköst, Tómas Heiðar Tómasson 10/6 fráköst,

TINDASTÓLL - ÍR 79-87 (41-35)

Tindastóll: Antoine Proctor 27/8 fráköst, Helgi Freyr Margeirsson 18, Pétur Rúnar Birgisson 11/8 fráköst, Ingvi Rafn Ingvarsson 8, Darrell Flake 8/7 fráköst, Helgi Rafn Viggósson 7/9 fráköst.

ÍR: Nigel Moore 18/14 fráköst, Matthías Orri Sigurðarson 17/8 fráköst/5 stoðsendingar, Hjalti Friðriksson 15/10 fráköst, Ragnar Örn Bragason 15, Sveinbjörn Claessen 11,

Úrslitaleikurinn fer fram í Laugardalshöll þann 22. febrúar.

visir.is

Allt um leiki gærkvöldsins

Foreldrar borga meira en ríkið

Formaður KKÍ segir að miklu meira fjármagn þurfi frá ríkisvaldinu til að reka almennilegt afreks- og uppbyggingarstarf í íþróttinni hér á landi. „Stjórnmalámennt þurfa að þora að taka af skarið,“ segir hann.

KÖRFUBOLTI Í síðustu viku var greint frá því að Körfuknattleiksamband Íslands hefði sagt framkvæmdastjórnunum Friðriki Inga Rúnarssyni upp störfum. Ástæðan væri hagræðing í rekstri sambandsins en formaðurinn, Hannes S. Jónsson, segir að ákvörðunin hafi verið afar erfið, en nauðsynleg.

„Hér er gerð sú eðlilega krafa að við höldum úti öflugum afreksstarfi en raunin er sú að það verður bara dýrara og dýrara með hverju árinu. Það sama má segja um unglingslandslíðin okkar,“ segir Hannes í samtali við Fréttablaðið.

KKÍ er á góðri leið með að ganga frá styrktarsamningum við nokkur fyrirtæki sem ætti að skila sambandinu meiri tekjum og fagnar Hannes því. Hann bætir við að rekstur sambandsins hafi verið „í lagi“ í fyrra en meira komi til.

„KKÍ skuldar í dag um átján milljónir króna og við þurfum að vinna áfram að því að grynnka á þeim. Við viljum svo halda áfram að sinna okkar afreksstarfi og bæta í það. Þá urðum við að grípa til hagræðingar og niðurstaðan var að gera það á skrifstofunni.“

Hannes segir að stjórnarmenn KKÍ muni taka á sig aukna ábyrgð og fleiri verkefni til að fylla í skarðið sem Friðrik Ingi skilur eftir sig. „Staðan verður svo skoðuð aftur í haust fyrir næsta rekstrarár,“ bætir Hannes við.

Nóg framboð af verkefnum

Körfuboltahreyfingin hefur dafnað ágætlega á Íslandi undanfarnin ár og sífellt fleiri bætast í hóp ungra og efnilegra leikmanna. Hannes segir að það sé enginn skortur á verkefnum fyrir yngri landsliði Íslands en að það sé hins vegar ekki hægt að taka þátt í þeim öllum.

„Ástæðan er einföld. Við viljum ekki senda enn fleiri reikn-



BJÖRT FRAMTÍÐ Mikill uppgangur hefur verið í körfuboltanum hér á landi hjá bæði strákum og stúlkum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

inga inn á heimili til foreldranna,“ segir Hannes en það hefur lengi tíðkast að fjölskyldur leikmanna yngri landsliðanna taka þátt í þeim kostnaði sem fylgir æfinga- og keppnisferðalögum að stórum hluta.

Miðað við ársveltu KKÍ kemur rúmlega helmingur inn frá atvinnulífnum með styrktarsamningum við fyrirtæki. Sambandið fær tekjur frá Íslenskri getspá og af því að rukka félög um mótis- og félagaskiptagjöld. Þá fær sambandið styrki frá ríkinu sem er úthlutað í gegnum ÍSÍ, aðallega í gegnum afreksjóð og með svokölluðum sérsambandsstyrk.

Hannes segir að alls nemi innkoma KKÍ frá ríkinu tæpum tíu milljónum króna. Það sé litlu minna en áætlað er að fjölskyldur

leikmanna yngri landsliða greiða á þessa ári.

„Í öllum hinum vestræna heimi og sérstaklega í þeim löndum sem eru í kringum okkur kemur ríkið að íþróttastarfinu með mun sterkari hætti en raunin er á Íslandi,“ segir Hannes og bendir á að þær hækkanir sem síðustu tvær ríkissjórnir hafi komið með dugi skammt.

Purfum 3-400 milljónir

„Það þarf meira til en að auka framlagið um nokkrar milljónir með nokkurra ára millibili. Það er fljótt að fara þegar því er dreift á næstum 30 sérsambönd innan ÍSÍ. Ef vel á að vera þá þarf framlag ríkisins í afreksíþróttir hér á landi að nema 3-400 milljónum króna. Ég veit að þetta er há upphæð en

þetta er engu að síður raunin,“ segir Hannes.

Á dögnum var úthlutað úr afreksjóði ÍSÍ fyrir árið 2014 og námu styrkveitingar til sérsambanda tæpum 92 milljónum króna. Framlag ríkisins í sjóðinn var 70 milljónir og hækkaði um fimmtán milljónir á milli ára.

Þess má geta að kostnaðaráætlunir þeirra sérsambanda sem sóttu um styrk úr sjóðnum námu rúmlega 891 milljón króna.

Hannes segir að framlag ríkisins í afreksíþróttir skili sér aftur í samfélagið með margvíslegum hætti. „Stjórnmalámenntir þurfa einfaldlega að taka af skarið og gera þetta almennilega því allt kostar þetta mikinn pening ef vel á að vera,“ segir Hannes.

eirikur@frettabladid.is

Mikið úrval af baðinnréttingum og sturtuklefum frábær verð!

Baðinnrétting 120x48 cm

Baðinnrétting 100x46 cm

Heilir sturtuklefar 70x70, 80x80 og 90x90 cm.

30% 50% 35%
45% 35% 20%
50% 20% 40%
35% 40% 25%
20% 40% 45%
40%

INNRETTINGAR & TÆKI

i-t.is

Opið virka daga frá 9 til 18 laugardaga 11 til 15 Ármúla 31 - Sími 588 7332



Ein stærsta íþróttaveisla ársins í febrúar

Hver stórviðburðurinn rekur annan á Stöð 2 Sport og Stöð 2 Sport 2 í febrúar. Toppbaráttan í Enska boltanum heldur áfram, Vetrarólympíuleikarnir í Sochi verða í beinni á fjórum rásum, NBA stjörnuleikurinn og 16 liða úrslit í Meistaradeildinni þar sem ekkert er gefið eftir. Allt þetta og margt fleira í stútfullum Sportpakkanum. Settu þig í stellingar fyrir eina stærstu íþróttaveislu ársins!

Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Stöð 2 Sport og Stöð 2 Sport 2 auk 4 íþróttarása, fjölda hliðarrása og internet og heimasími í 3 ár, á aðeins 11.990 kr. á mánuði. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

11.990 kr. + 0 kr.

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Sportpakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.



TILBOÐIÐ GILDIR ÁFRAM!
Þökkum fráþærar viðtökur og minnum á að tilboðið gildir áfram sem hluti af áskrift að völdum þökkum.

180.000 kr. sparnaður
á 36 mánuðum

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

Stöð 2 kl. 20.15

Á fullu gazi

Fjörugur og skemmtilegur bílabáttur. Þau Sigríður Elva Vilhjálmisdóttir og Finnur Thorlacius munu stikla á stóru í bílaheiminum, t.d. etja frægu fólki saman í hörku keppni, prufukeyra nýjustu bílana, hnýsast í bílskúra hjá bílageggjum og margt fleira.



Í KVÖLD



Pretty Little Liars

STÖÐ 3 KL. 20.25 Þriðja syran af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bókum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.



Vetrarólympíuleikarnir í Sotsj – upphitun

SJÓNVARPIÐ KL. 20.10 Lifthlaup á skautum. Íslenski hópurinn og helstu stjórnur Vetrarólympíuleikanna sem hefjast í Sotsj 6. febrúar, kynntar til leiks.



Veggfóður

SKJÁR EINN KL. 21.30 Veggfóður er íslenskur hönnunar- og lífsstílsþáttur í umsjón Völu Matt.

Bylgjan kl. 10.00

Ívar Guðmundsson

Ívar Guðmundsson sér um morgnana frá 10-13 og er þátturinn hans fyrst og fremst skemmtilegur tónlistarþáttur. Hann er persónulegur og byggður upp þannig að fólk hafi gaman af að hlusta á útvarp. Ívar er dagskrárstjóri Bylgjunnar.



Löður er með rainx á allan bílinn

- Rain-X býður upp á fullkomna yfirborðsvörn
- Rain-X verndar bílinn, eykur útsýni og öryggi
- Hreinn bíll eyðir allt að 7% minna eldsneyti

Við erum á sex stöðum á höfuðborgarsvæðinu
www.lodur.is - Sími 544 4540

Við berum út sögur af frægu fólki

Póstdreifing

Birtingur treystir okkur fyrir öruggri dreifingu á Séð og heyrð

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

Póstdreifing | Vatnagördum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | postdreifing.is

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 07.01 Waybuloo
- 07.20 Scooby-Doo!
- 07.40 Ozzy and Drix
- 08.05 Malcolm In the Middle
- 08.30 Ellen
- 09.10 Bold and the Beautiful
- 09.30 Doctors
- 10.15 Wonder Years
- 10.40 The Middle
- 11.05 White Collar
- 11.50 Flipping Out
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 The X-Factor
- 13.45 In Treatment
- 14.10 Sjáðu
- 14.40 Lois and Clark
- 15.25 Ozzy and Drix
- 15.50 Scooby-Doo!
- 16.10 Tommi og Jenni
- 16.30 Ellen
- 17.10 Bold and the Beautiful
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 Simpson-fjölskyldan
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.11 Veður
- 19.20 Um land allt
- 19.50 New Girl (11:23)
- 20.15 Á fullu gazi
- 20.40 The Big Bang Theory (11:24)
- 21.00 The Mentalist (8:22)
- 21.45 Rake (2:13)
- 22.30 Girls (5:12)
- 23.00 Bones
- 23.45 Daily Show. Global Edition
- 00.10 2 Broke Girls
- 00.35 The Face
- 01.20 Lærkevej
- 02.05 Touch
- 02.50 Breaking Bad
- 04.20 Burn Notice
- 05.05 The Mentalist
- 05.50 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

- besta sætið
- 15.10 Athletic Bilbao - Real Madrid
 - 16.50 All Stars
 - 18.10 Spænsku mörkin
 - 18.40 Samantekt og spjall
 - 19.10 Gummersbach - Kiel (B)
 - 20.40 Barcelona - Valencia
 - 22.20 Gummersbach - Kiel
 - 23.40 Fulham - Sheffield

SPORT 2

- enski boltinn
- 07.00 Man. City - Chelsea
 - 12.55 Messan
 - 14.15 Everton - Aston Villa
 - 15.55 Newcastle - Sunderland
 - 17.35 Premier League World
 - 18.05 WBA - Liverpool
 - 19.45 Arsenal - Crystal Palace
 - 21.25 Ensku mörkin - úrvalsdeildin
 - 22.20 Football League Show 2013/14
 - 22.50 Stoke - Man. Utd.

INN

- 20.00 Hrafnabing 21.00 Stjórnarráðið 21.30 Skuggaráðuneytið

ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Radíó
- FM 90,1 Rás 2

- FM 90,9 Gullbylgjan
- FM 93,5 Rás 1
- FM 95,7 FM957

STÖÐ 3

- 06.10 Tónlistarmyndbönd
- 16.45 Junior Masterchef Australia
- 17.30 Baby Daddy
- 17.50 The Carrie Diaries
- 18.35 American Dad
- 19.00 Extreme Makeover. Home Edition
- 20.25 Pretty Little Liars (22:24)
- 21.05 Þriðjudagskvöld með Frikkja Dór
- 21.35 Nikita (22:23)
- 22.15 Justified (9:13)
- 22.55 Revolution
- 23.40 Arrow
- 00.25 Sleepy Hollow
- 01.05 Extreme Makeover. Home Edition
- 02.30 Pretty Little Liars
- 03.15 Þriðjudagskvöld með Frikkja Dór
- 03.45 Nikita
- 04.25 Justified

Krakkastöðin

- 07.00 Dóra könnuður 07.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 07.46 Dóddi litli og Eyrnastór 08.00 Áfram Diego, áfram! 08.24 Svampur Sveinsson 08.46 Hvellur keppnisbill 08.56 Rasmus Klumpur og félagar 09.00 Lukku láki 09.22 Ofurhundurinn Krypto 09.43 Latibær 09.55 Mamma Mu 10.00 Ljótí andarunginn og ég 10.23 Elías 10.34 Ævintýraferðin 10.47 UKI 10.52 Tommi og Jenni 11.00 Dóra könnuður 11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 11.46 Dóddi litli og Eyrnastór 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveinsson 12.46 Hvellur keppnisbill 12.56 Rasmus Klumpur og félagar 13.00 Lukku láki 13.22 Ofurhundurinn Krypto 13.43 Latibær 13.55 Mamma Mu 14.00 Ljótí andarunginn og ég 14.25 Elías 14.36 Ævintýraferðin 14.48 UKI 14.53 Tommi og Jenni 15.00 Dóra könnuður 15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 15.46 Dóddi litli og Eyrnastór 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveinsson 16.46 Hvellur keppnisbill 16.56 Rasmus Klumpur og félagar 17.00 Lukku láki 17.22 Ofurhundurinn Krypto 17.43 Latibær 17.55 Mamma Mu 18.00 Ljótí andarunginn og ég 18.25 Elías 18.36 Ævintýraferðin 18.48 UKI 18.53 Tommi og Jenni 19.00 Iceage 20.20 Sögur fyrir svefninn

GULL

- 18.00 Strákarnir
- 18.25 Friends
- 18.45 Seinfeld
- 19.10 Modern Family
- 19.35 Two and a Half Men
- 20.00 Grey's Anatomy (17:24)
- 20.45 Hannað fyrir Ísland (4:7)
- 21.30 Veggfóður (11:20)
- 22.10 Nikolaj og Julie (15:22)
- 22.55 Anna Pihl
- 23.40 Prime Suspect 7
- 01.15 Cold Feet 5
- 02.05 Hannað fyrir Ísland
- 02.45 Veggfóður
- 03.30 Nikolaj og Julie
- 04.20 Anna Pihl

BÍÓ

- 11.30 How To Make An American Quilt
- 13.25 Moonrise Kingdom
- 15.00 Margin Call
- 16.45 How To Make An American Quilt
- 18.40 Moonrise Kingdom
- 20.15 Margin Call
- 22.00 X-Men. First Class
- 00.10 Brighton Rock
- 02.00 Wrecked
- 03.30 X-Men. First Class

RÚV

- 16.30 Ástareldur (Sturm der Liebe)
- 17.20 Músahús Mikka
- 17.43 Millý spyr
- 17.50 Ævar vísindamaður
- 18.15 Spurt og sprellað
- 18.20 Tákn málsfréttir
- 18.30 Viðtalið
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Veðurfréttir
- 19.30 Íþróttir
- 19.40 Kastljós
- 20.10 Vetrarólympíuleikarnir í Sochi - upphitun (Lifthlaup á skautum) Íslenski hópurinn og helstu stjórnur Vetrarólympíuleikanna sem hefjast í Sotsj 6. febrúar, kynntar til leiks.
- 20.40 Castle (5:23) (Castle) Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermir eftir atburðum í bókum hans.
- 21.25 Djöflaeyjan Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn Vera Sölvadóttir, Goddur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir.
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.20 Whitechapel (5:6) (Whitechapel III) Breskur sakamálaflakur. Í Whitechapel-hverfinu í London rannsakar lögreglan morðmál sem gæti átt rætur sínar langt aftur í fortíðinni.
- 23.05 Dicte (10:10) (Dicte)
- 23.55 Kastljós
- 00.15 Fréttir
- 00.30 Næturvarp
- 07.30 Dagskrárlok

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Cheers
- 08.25 Dr. Phil
- 09.10 Pepsi MAX tónlist
- 16.40 Got to Dance
- 17.30 Dr. Phil
- 18.15 Top Chef
- 19.05 Cheers
- 19.30 Sean Saves the World
- 19.55 The Millers (4:13)
- 20.20 Parenthood (5:15)
- 21.10 Necessary Roughness (10:10) Vinsæl þáttaröð um sálfræðinginn Dani sem aðstoðar marga af bestu íþróttamönnum Bandaríkjanna þegar andlega hlíðin er ekki alveg í lagi.
- 22.00 Elementary (5:22) Sherlock Holmes og Dr. Watson leysa flókin sakamáli í New York-borg nútímans. Síðustu þáttaröð lauk með því að í ljós kom að unnusta Sherlocks, Irene Adler, reyndist vera Moriarty próffessor.
- 22.50 The Bridge (5:13)
- 23.40 Scandal
- 00.30 Necessary Roughness
- 01.20 Elementary
- 02.10 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.00 PGA Tour 2014 12.00 Golfing World 2014 12.50 European Tour 2014 14.50 PGA Tour 2014 18.50 Golfing World 2014 19.40 PGA Tour 2014 - Highlights 20.35 Golfing World 2014 21.25 PGA Tour 2014 - Highlights 22.20 European Tour 2014

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 Útv. Latibær
- FM 102,9 Lindin
- FM 105,5 Útvarp Boðun

ÁRSKORT

Í LÍKAMSRÆKT OG SUND

Á AÐEINS **35.990 KR.** (EINGREIÐSLA)

Það gera aðeins **2.999 kr.** á mánuði.

TILBOÐIÐ GILDIR TIL OG MEÐ 6. FEBRÚAR 2014

HVER OG EINN FÆR SÉRNIÐNA ÆFINGAÁÆTLUN OG KENNSLU Á TÆKIN



FRÍTT ER Í ALLA HÓPTÍMA FYRIR KORTHAFA

Stundaskrá í Sundlaug Kópavogs - Gildir frá 1. janúar 2014

Klukkan	Mánud	Þriðjud	Miðvikud	Fimmtud	Föstud	Klukkan	Laugard
6:35 - 7:20	Morgunpuð	Spinning 45	Core og teygjur	4x10 Þol og styrkur	Spinning 45	9:15 - 10:15	Flottar konur
10:00 - 10:40	Morgunhressing		Morgunhressing		Morgunhressing	10:15 - 11:15	Spinning 60
12:05 - 12:50	Hádegispuð	Spinning 45	Core og teygjur	4x10 Þol og styrkur	Spinning 45	11:30-12:30	Stöðvarþjálfun
16:30 - 17:20		Jóga				16:30 - 17:15	Core og teygjur
17:30 - 18:30	Spinning 60	Spinning 60	Jóga fyrir karla	Spinning 60	Spinning 60		
17:30 - 18:30	Flottar konur	Zumba	Flottar konur 4x10	Zumba	Jóga		
18:45	Jóga / Power jóga	Core og teygjur	Joint mobility jóga	Core og teygjur			
20:00 - 21:00	Stöðvarþjálfun	Spinning 60	4x10 Þol og styrkur	Stöðvarþjálfun			

Hringdu og pantaðu þér **ókeypis prufutíma** með þjálfara í tækjasal. Þú færð kennslu á tækin og sérniðna æfingaáætlun.

GYM heilsa

Kortið gildir í líkamsrækt og sund í **Sundlaug Kópavogs** og **Íþróttamiðstöðinni Versölum**

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480

www.gymheilsa.is

BESTI GÍSLINN



„Uppáhalds Gíslinn minn er Gísli Einarsson, oft kenndur við Nexus, sem hefur flust í Nóatún. Hann er mikill kaffiandstæðingur, en ég vil að hann komi upp kaffihorni í Nexus.“

Marteinn Þórsson kvikmyndagerðarmaður.

Tengir einmana Íslendinga

Björn Ingi hefur opnað vefinn Vinur þar sem landsmenn geta fundið sér vin.

„Hugsunin á bak við vefinn er að hjálpa fólki að komast út úr einverunni og hann er fyrir fólk á öllum aldri frá átján ára,“ segir Björn Ingi Halldórsson, hönnuður vínáttusíðunnar vinur.is. Vefsíðan var opnuð 25. janúar en á vefnum geta einstaklingar fundið vini á svipuðum aldri og með svipuð áhugamál.

„Viðbrögðin hafa verið vonum framar. Á þessum fáu dögum hafa 150 notendur skráð sig,“ segir Björn en hann er líka hönnuður stefnumótasíðunnar Makaleit.

„Ég er búinn að vera með maka-

leit.is í bráðum ár. Ég hef fengið nokkra tölvupósta frá fólki sem hefur viljað skrá sig á Makaleit en ekki gert það því það var að leita meira að vini en ástarsambandi. Þannig vaknaði hugmyndin að vinur.is því það er fullt af einmana fólki sem situr eitt heima hjá sér og liggja þar alls konar ástæður að baki,“ segir Björn.

Á vinur.is geta notendur skilgreint hvernig vini þeir leita að og aðeins sé þann hóp. Þá geta notendur einnig sett inn smáauglýsingar ef þeir leita sér að félagi á sérstakan

viðburð, í íþróttaiðkun eða í ferðalag svo dæmi séu nefnd. Það kostar ekkert að skrá sig á vefinn en eins og með makaleit.is fara allir notendur í gegnum samþykktarferli til að sporna gegn því að vefurinn sé misnotaður. Björn nýtur sín í starfinu, bæði sem sambands- og vínáttu-miðlari.

„Ég hef fengið ófáa tölvupósta frá notendum Makaleitar sem hafa fundið ástina. Það er hvatning fyrir mig að halda áfram á þessari braut og tengja þá sem eru vinalausir.“

-lkg



GEFANDI STARF
Björn parar saman fólk á öllum aldri.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

3.000

virkir notendur eru á vefsíðunni Makaleit sem var opnuð í mars í fyrra.



DÁSTA AF KRÚTTINU Meðlimir kvenfélagsins /sys/tur f.v. Margrét Sesselja Kristjánsdóttir, Ingibjörg Ósk Jónsdóttir, Áslaug Eiríksdóttir, Elísabet Guðrúnar- og Jónsdóttir, Helga Guðmundsdóttir og Guðrún Inga Baldursdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Krúttmundur sigrar hjörtu landsmanna

Kynna Krúttmund á UTmessunni sem fram fer næstu helgi.

„Við bjuggum til vélmennid okkar, hann Krúttmund, úr legókubbum og við forritum hreyfingar hans í tölvu, í gegnum Mindstorms-hugbúnaðinn sem Lego hannaði,“ segir Ingibjörg Ósk Jónsdóttir, nemi í hugbúnaðarverkfræði við Háskólann í Reykjavík. Ásamt Ingibjörgu Ósk stofnuðu þær Helga Guðmundsdóttir, Áslaug Eiríksdóttir, Elísabet Guðrúnar- og Jónsdóttir kvenfélagið /sys/tur innan tölvufræðideildar Háskólans í Reykjavík en fleiri stúlkur eru í félaginu. Þær ætla að vera með sýningarbás á UTmessunni sem fram fer næsta laugardag í Hörpu og kynna þar sínar hugmyndir og verkefni.

Fólki býðst kostur á að stýra vélmenninu Krúttmundi og getur hann framkvæmt ýmislegt, hann er til að mynda lipur dansari. „Við erum með ýmislegt annað fyrir utan Krúttmund. Við ætlum að sýna magnaða hluti sem framkvæmdir eru með Raspberry Pi-smátölvum,“ útskýrir Ingibjörg Ósk. Um er að ræða smátölvu sem getur látið nánast allt gerast. „Tölvun var upphaflega búin til til

Við höfum einnig gert Raspberry Pi-tölvuna að Nintendo-tölvuhermi, þar verður hægt að spila marga af vinsælustu NES- og SNES-leikjunum.

Ingibjörg Ósk Jónsdóttir

þess að kenna börnum forritun í Bretlandi.“

Einnig ætla þær að leyfa gestum og gangandi að prófa Raspberry Pi-tölvuna sem notast við stýrikerfið Raspbian og þar er að finna leiki á borð við Snake, Tetris og fleiri leiki.

„Við höfum einnig gert Raspberry Pi-tölvuna að Nintendo-tölvuhermi, þar verður hægt að spila marga af vinsælustu NES- og SNES-leikjunum.“ Vélun verður tengd tölvuskjá, ásamt því að leikjafjarstýringar verða á staðnum og geta því gestir fengið að spila leiki og um leið rifjað upp æskuminningar sínar. - glp

visir.is

Sjá myndband af Krúttmundi dansa á Vísi.

Íslendingar áttu Gautaborgarhátíðina

Þorbjörg Helga Dýrfjörð, Baltasar Kormákur, Benedikt Erlingsson og Ari Eldjárn stálu senunni á kvikmyndahátíðinni í Gautaborg sem lauk nýlega.

Íslenski kvikmyndagerð var gert hátt undir höfði á kvikmyndahátíðinni í Gautaborg.

Hross í oss, eftir Benedikt Erlingsson, var í aðalkeppni hátíðarinnar ásamt myndinni Málmhaus eftir Ragnar Bragason. Meðal Íslendinga á hátíðinni var Þorbjörg Helga Dýrfjörð, aðalleikkonan í Málmhaus, en frammistaða hennar á hvíta tjaldinu vakti sérstaka athygli á hátíðinni.

„Ég var í Gautaborg til að fylgja eftir myndinni. Bæði Málmhaus og Hross í oss voru í aðalkeppninni þannig að hér eru staddir aðstandendur beggja mynda sem og aðrir Íslendingar sem komu að hátíðinni á einn eða annan hátt,“ segir Þorbjörg.

Hún segir Gautaborgarhátíðina hafa verið mjög skemmtilega en Ísland var í brennidepli á hátíðinni í ár. „Hjaltalín hélt tónleika á miðvikudagskvöldið sem voru rosalega vel heppnaðir. Við Benni [innskot blaðamanns: Benedikt

Ég og Benni fengum svo að stíga okkar fyrstu skref sem plötusnúðar og það var ekki leiðinlegt að sjá Svíana dilla sér við Pamelu í Dallas.

Erlingsson] fengum svo að stíga okkar fyrstu skref sem plötusnúðar og það var ekki leiðinlegt að sjá Svíana dilla sér við Pamelu í Dallas,“ segir Þorbjörg, létt í bragði. „Baltasar kom til að taka á móti heiðursverðlaunum og hélt svokallaðan „masterclass“ sem var mjög áhugaverður,“ bætir Þorbjörg við og segir Ara Eldjárn einnig hafa slegið í gegn sem kynnrir á verðlaunaafhendingunni á lokakvöldinu.

Málmhaus og Hross í oss voru sýndar þrisvar á hátíðinni, sem og aðrar íslenskar bíómyndir, bæði gamlar og nýjar. „Undirtektirnar voru mjög góðar og margir eru gáttaðir á því hvernig Íslend-



Í GAUTABORG Þorbjörg Helga er stödd á kvikmyndahátíðinni í Gautaborg til að fylgja eftir kvikmyndinni Málmhaus.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ingar ná að framleiða svona mikið af góðum bíómyndum,“ segir Þorbjörg.

Málmhaus er nú komin með dreifingaraðila í Svíþjóð. „Það er auðvitað mjög gott út af fyrir sig. Það var einmitt mikið rætt á hátíðinni hversu sorglega lítið væri um dreifingu mynda frá Norðurlöndum innan Norðurlandanna. Svíar eru mikil metal-þjóð og kunna að meta gott sósíaldrama þannig að ég er full tilhlökkunar að frumsýna myndina hérna úti í lok febrúar.“

Þorbjörg er tilnefnd til Eddunnar fyrir hlutverk sitt í Málmhaus. „Það er mikill heiður að vera tilnefndur til Eddunnar og sérstaklega ánægjulegt af því að mér þykir svo vænt um þetta hlutverk. Það verður gaman að hitta Málmhaus-hópinn aftur og gleðjast saman á þessari uppskeruhátíð sjónvarps og kvikmyndagerðarfólks,“ segir Þorbjörg að lokum.

olof@frettabladid.is



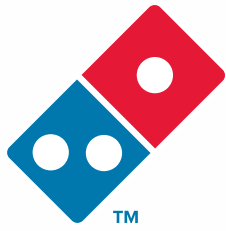
Draumaferð á hverjum degi

Ef þú vilt sparneytinn og rúmgóðan fjölskyldubíl sem kemur skemmtilega á óvart er óþarfi að leita lengra. Nýr Mercedes-Benz B-Class eyðir frá 4,1 l/100 km í blönduðum akstri og mengar svo lítið að hann fær frítt í staði í Reykjavík í 90 mínútur. Gerðu allar ferðir að draumaferðum á Mercedes-Benz B-Class.

Hjá Öskju á Krókhálsi 11 bíður þín glæsilegur B-Class til sýnis og reynsluaksturs.

Mercedes-Benz B-Class 160 CDI, dísil, beinskiptur 6 gíra. Verð frá 4.790.000 kr.





ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ

DOMINO'S

1000 KR.

Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali.
Ef þú sækir. Gildir fyrir klassískan, ítalskan og laufléttan botn.

HEIT ALLA LEIÐ HEIM

Fyrir **aðeins 699 kr.** færðu þína eigin hitatösku
á Domino's sem þú getur notað aftur og aftur!



KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk

📞 SÍMI 58 12345 📱 DOMINO'S APP 🌐 WWW.DOMINOS.IS



Póst: dreifing

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

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Pólitíkusar slettu úr klaufunum

Kristín Soffía Jónsdóttir hélt framboðsteiti á Kexi Hosteli á laugardagskvöld. Margt var um manninn í gleðskapnum, en fróðir segja fjölmennara kosningapartí vandfundið.

Í teitið mættu meðal annarra

Össur Skarphéðinsson, Hallgrímur Helgason, Einar Kárasón, Valgerður Bjarnadóttir, Helgi Hjörvar, Árni Páll Árnason, Björk Vilhelmsdóttir, Dagur B. Eggertsson, Karl Sigurðsson og svo mætti lengi telja.

- ósk



Rakst í takkann

Píratin, stjórn málafræðingurinn og netnórði Þórlaug Ágústsdóttir og Gísli Tryggvason lögmaður hafa nú opinberað samband sitt á Facebook.

„Ég var svona að uppfæra upplýsingarnar um mig á Facebook og tók eftir því að ég var skráð einhleyp. Það er náttúrulega ekki rétt svo ég breytti því. Ég bjóst kannski við einhverju litlu, þennu sem enginn myndi sjá en það kemur bara rísa tilkynning um þetta á vegginn minn, ég rakst nú eiginlega bara í takkann,“ segir Þórlaug um opinberunina.

„Við kynnumst þannig að deitið mitt á tónleika komst ekki. Ég auglýsti á Facebook eftir nýjum sessunaut og Gísli

bara bauð sig fram. Við erum núna eiginlega búin að vera saman síðan um Airwaves-helgina,“ segir Þórlaug. -js



Mest lesið VÍSIR

- 1 Bálreiðir framhaldsskólakennarar funda í fyrramálið
- 2 Katrín Júlíusdóttir og Vigdís Hauksdóttir tókust á í beinni
- 3 Mín skoðun með Mikael Torfasyni
- 4 Mjög umfangsmikil leit
- 5 Opið bréf Dylan Farrow vekur heimsathygli

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...

 ...góðar fréttir fyrir umhverfið

GERÐU GÆÐA-OG VERÐSAMANBURÐ

NÚ LEGGJUM VIÐ SPILIN Á BORDIÐ

Drottningar dagar

Lækkum verðið á QUEEN SIZE dýnum í takmörkuðu magni í nokkra daga
KOMDU OG GERÐU ÆVINTÝRALEGA GÓÐ KAUP!



QUEEN SIZE

Verð áður kr. 144.900.-
 Verð nú aðeins kr. **115.920**
 Stærð 153 x 203 cm

QUEEN SIZE - 153 x 203 cm

Saga / Freyja

Millistíff dýna Stíf dýna

Hágæða svæðisskiptar heilsudýnur

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður lágbakstuðningur. Mýkra og betra axlasvæði. Þrýstijöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti. Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum - Stærð 153 x 203 cm



QUEEN SIZE - 153 x 203 cm Þór

Hágæða svæðisskipt heilsudýna

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður lágbakstuðningur. Mýkra og betra axlasvæði. Þrýstijöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti. Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum - Stærð 153 x 203 cm

QUEEN SIZE

Verð áður kr. 169.900.-
 Verð nú aðeins kr. **135.920**
 Stærð 153 x 203 cm

Vinsælu hægindasófarnir með leðri á slitflötum

25% afsl.

Stíllanlegur hægindasófi
 Verð áður kr. 179.900.-
 Verð nú aðeins kr. **134.925**
 Litir: Svart

Stíllanlegur hægindastóll
 Verð áður kr. 89.900.-
 Verð nú aðeins kr. **67.475**
 Litir: Dökkbrúnt og ljóst

25% afsl.

SVEFN-SÓFI

Verð áður kr. 79.900.-
 Verð nú aðeins kr. **59.900**
 Litir: Svart

12 mán.
 vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa
 ★★★★★



*3.5% lántökugjald

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