

SHALDOR  
skoðun 16



2 SÉRBLÖÐ  
í Fréttablaðinu  
Allt  
Lífið



Hvað er ábyrgt kynlíf?  
Sigga Dögg heldur áfram að svara  
spurningum lesenda sem verða  
til í bólinu.  
Lífsstíll 26



# FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur  
10. febrúar 2012  
35. tölublað 12. árgangur  
Sími: 512 5000

MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*



Heiðra David Bowie

Karl Örvars og Kóngu-  
lærnar ætla að spila á  
Norðurlöndunum.

fólk 34

Sigur í sjónmáli

Alistair Grétarsson vann að  
útrýmingu lömunarveikinnar  
á Indlandi.

föstudagsviðtalið 12

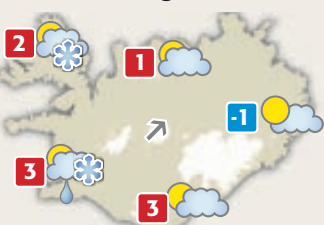


Spilar með á æfingum

Guðmundur Guðmundsson  
stendur í ströngu hjá Rhein-  
Neckar Löwen í Þýskalandi.

sport 30

veðrið í dag



ÉL VESTRA Í dag verður fremur  
hæg suðvestanátt og úrkumulftið  
en heldur stífarí vindur og él V-til.  
Híti 0-5 stig en vægt frost inn til  
landsins NA-lands.

VEÐUR 4

12 dagar  
til Öskudags

Sjáðu  
búningana  
okkar á  
Facebook

Barnabúningar:  
1.490, 2.990  
og 4.990

PARTY BÚÐIN  
ALLT FYRIR VEISLUNA  
Faxafeni 11 • sími 534 0534

## Einstök ákvæði stjórnarskrár borin undir þjóðaratkvæði

Stjórnarliðar vilja að þjóðin verði spurð álits á einstökum álitaefnum um stjórnarskrá í sumar. Ekki lögð fram heildstæð tillaga að stjórnarskrá. Þingnefnd vinni úr niðurstöðum. Sérfræðingar telja málið þurfa meiri tíma.

**ALÞINGI** Einstök álitaefni nýrrar stjórnarskrár verða borin undir þjóðina í atkvæðagreiðslu samhliða forsetakosningum í júní. Að þessu er unnið innan stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis. Ekki er talið að það náist að fullvinna stjórnarskrárfurvarp sem lagt verði fyrir þjóðina í sumar.

Álfheiður Ingadóttir, fyrsti varaformaður nefndarinnar, segir að unnið sé eftir þeim línunum að gott væri að fá viðhorf þjóðarinnar til mikilvægustu greina stjórnarskrárinnar. Með því mætti fá fram stóru línurnar í málinu. „Það er sú formúla sem við erum að vinna eftir núna. Við erum að

skoða hvaða stóru mál þetta eru.“

Róbert Marshall, annar varaformaður nefndarinnar, tekur undir þetta. Hann var meðflutningsmaður að tillögu sem gerði ráð fyrir því að frumvarp yrði borið undir þjóðaratkvæði í júní, samhliða forsetakosningum ef af þeim yrði.

„Eftir því sem vinnunni hefur mænt fram í nefndinni hefur mér sýnt að það borgi sig að leggja fram nokkrar spurningar út úr skjalinu þar sem þjóðin er beðin að taka afstöðu til forsetaembættisins, ríkis og kirkju, auðlindaákvæðis og svo framvegis.“

Birgir Armannsson, fulltrúi Sjálfstæðisflokksins í nefndinni,

### Þjóðin spurð

Dæmi um mál sem Álfheiður og Róbert telja að megi spyrja þjóðina út í samhliða forsetakosningum.

- forsetaembættið
- samband ríkis og kirkju
- eignarhald auðlinda
- þjóðaratkvæðagreiðslur

segir óraunhæft að hægt sé að leggja málið í þjóðaratkvæðagreiðslu í sumar. Hann segir margt óljóst í sambandi við það hvað meirihlutinn ætli sér með málið. Sérfræðingar sem fyrir

nefndina hafi komið hafi hins vegar verið á einu máli. „Mér er óhætt að segja að það er samdóma álit þeirra sérfræðinga sem til okkar hafa komið, hvort sem um hefur verið að ræða lögfræðinga sem hafa sérhæft sig í stjórnlagarétti eða menn úr stjórnmálafræðigeiranum, að þessar tillögur þurfi mun meiri vinnu til að hægt sé að líta á þær sem endanlegt plagg,“ segir Birgir.

Róbert Marshall vill að nefndin vinni úr niðurstöðum slíkrar atkvæðagreiðslu og skili síðan fullbúnu frumvarpi í vetrarbyrjun. Þau Álfheiður segja það fullan vilja ríkisstjórnarinnar að klára málið á kjörtímabilinu. - kóp



**Í NÝJU LJÓSI** Hallgrímskirkja var færð í nýjan búning við setningu Vetrarhátíðar í Reykjavík í gær. Opunaratriði hátíðarinnar var ljósasýning arkitektsins Marcos Zotes sem var varpað á kirkjunna, en verkið er byggt á frumefnunum fjórum, vatni, eldi, vindi og jörð. Sýningin mun standa á meðan Vetrarhátíð stendur yfir.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Nærri þriðjungur hyggst kjósa ný framboð samkvæmt nýrri skoðanakönnun:

## Fylgi Samstöðu er 21%

**KÖNNUN** Fimmtungur þeirra sem afstöðu taka í nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins og Stöðvar tvö myndi kjósa Samstöðu, nýtt framboð undir forystu Lilju Mósésdóttur, yrði gengið til kosninga nú.

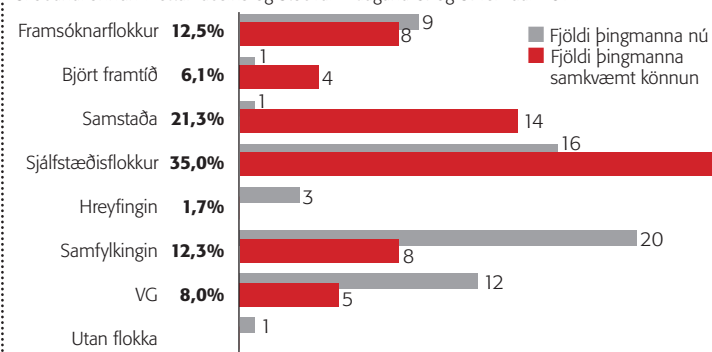
Tæpur þriðjungur myndi gefa nýjum framboðum atkvæði sitt samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar, sem gerð var á miðvikudags- og fimmtudagskvöld.

Fylgi Samfylkingarinnar og Vinstri grænna dregst verulega saman, og ná stjórnarflokkarnir um fimmtungi atkvæða samlagt. Um 53 prósent svarenda tóku afstöðu til spurningarinnar og því þarf að taka niðurstöðunum með fyrirvara.

- bj / sjá síðu 4

### Þingstyrkur samkvæmt könnun

Skoðanakönnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2 dagana 8. og 9. febrúar 2012



BIOMEGA

D-VÍTAMÍN

fyrir börn og fullorðna



Fæst í helstu apótekum og stórmörkuðum





Cayenne Diesel

### **Porsche Cayenne Diesel: Kr. 13.900 þús.**

Eyðsla: 7,2 l/100 km í blönduðum akstri

Co2: 189 g/km

Tog: 550 Nm

Hröðun: 7,6 sek. 0-100 km/klst.

PORSCHE  
INTELLIGENT  
PERFORMANCE

Bilabúð  
**Benna**  
Sérfræðingar í bilum







# Ferskt og framandi!

**TILBOÐ**  
**25%**  
afsláttur við kassa

**FERSKUR KJÚKLINGUR**  
**749** kr/kg.  
Verð áður 998.-

## SMJÖR OG SINNEPSFYLLTUR KJÚKLINGUR MEÐ TÓMATSALATI & STÖKKUM KARTÖFLUM fyrir 2-4 að hætti Rikku



UPPSKRIFT

1 heill kjúklingur  
2 msk smjörvi  
2 msk sterkt sinnep  
1 msk ítölsk hvítlauksblanda (Pottagaldrar)  
2 msk ólífuolía  
salt og nýmalaður pipar  
250 g kirsuberjatómatar, skornir til helminga  
100 g sólpurrkaðir tómatar, saxaðir  
1 rauðlaukur, sneiddur

Hitið ofninn í 180°C. Hrærið smjörinu og sinnepinu saman og kryddið með 1/2 msk af ítölsku kryddblöndunni og smá salti og pipar. Gott er að setja blönduna í einnota sprautupoka og sprauta svo fyllingunni undir húðina á bringunni á kjúklingnum. Hellið 1 msk af ólífuolíu yfir allan kjúklinginn og kryddið með salti pipar og afgangnum af hvítlauksblöndunni. Leggið kjúklinginn í eldfast mót. Veltið tómotunum og rauðlaukunum upp úr afgangnum af ólífuolíunni og raðið í kringum kjúklinginn. Bakið kjúklinginn í 60-75 mínútur og berið fram með stökku kartöflunum.

STÖKKAR KARTÖFLUR  
10-12 meðalstórar kartöflur  
1-2 msk ólífuolía  
Maldon salt

Sjóðið kartöflurnar til háls og sigtið vatnið frá. Hitið ofninn í 220°C. Látið þær þorna stutta stund, leggið á pappírsklædda ofnplötu og merjið örllítið með kökukefli eða einhverju þungu. Hellið ólífuolíu yfir og bakið í 30 mínútur eða þar til að þær eru orðnar gullinbrúnar og stökkar. Saltið kartöflurnar og berið fram.

**TILBOÐ 30%**  
afsláttur við kassa

**TILBOÐ**  
**2.449** kr/kg.  
Verð áður 3.498.-

**TILBOÐ 20%**  
afsláttur við kassa

**TILBOÐ**  
**3.758** kr/kg.  
Verð áður 4.698.-

**GÓÐI**

**TILBOÐ 10%**  
afsláttur við kassa

**TILBOÐ**  
**1.259** kr/kg.  
Verð áður 1.398.-

**TILBOÐ 30%**  
afsláttur við kassa

**TILBOÐ**  
**315** kr/kg.  
Verð áður 449.-

Piparsteik

Mangó marinerað lambafile

Lambalæri frosið

Kjúklingavængir ferskir

**GOTT** - Eftirréttir -

Silkímjúk súkkulaðímús með hindberjum

Vanillús með brownies-kökum, karamellusósu og Bourbon vanillu

Heit súkkulaðikaka með mjúkrí miðju

Súkkulaðímús með kókos og rommi

JÓI FEL OSTAKAKA  
**1.199** kr/stk.

**TILBOÐ**  
HEILKORNABRAUÐ  
**299** kr/stk.  
Verð áður 449.-

**NÝTT**  
TREFJARÍKT & FULLT AF NÆRINGU

**NÝTT**  
SPELTFITNESS

HELGARTERTAN  
**1.399** kr/stk.

BURRKAD MANGÓ  
**339** kr/pk.

**TILBOÐ**  
MY SECRET ENGIFERDRYKKIR  
**20%**  
afsláttur v/kassa

**TILBOÐ**  
BUFFALO BITAR  
**269** kr/pk.  
Verð áður 349.-

**TILBOÐ**  
CHICAGO TOWN ÖRBYLGJUPIZZA  
**424** kr/pk.  
Verð áður 529.-

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

Gildir til 12. febrúar á meðan birgðir endast.

**HAGKAUP**  
Ein ferð betra verð





# TIL HAMINGJU MEÐ GLÆSILEGT GAGNAVER

## OPIN KERFI ER STOLTUR SAMSTARFSADILI VERNE GLOBAL

Við óskum Verne Global til hamingju með opnun alþjóðlegs, vistvæns gagnavers á Ásbrú í Reykjanesbæ.

Við erum stolt af því að Verne Global hafi valið Opin kerfi sem samstarfs- og þjónustuaðila sinn á Íslandi. Það er mikil viðurkenning á hæfni og þekkingu sérfræðinga okkar. Við erum jafnframt stolt af því að bjóða OK hýsingarlausnir í fullkomnasta hýsingarsal landsins.

# OPIN KERFI

*Sérfræðingar þér við hlið*

Bæjarstjóri Norðurþings vill kínverskan fjárfesti í sveitarfélagið:

## Fundar með Huang Nubo í Kína

**ATVINNUMÁL** Bergur Elías Ágústsson, bæjarstjóri Norðurþings, er í Beijing í Kína. Þar mun hann funda með kínverska fjárfestinum Huang Nubo, sem hefur augastað á jörðinni Grímsstöðum á Fjöllum. „Ég er að ræða við Nubo um hvort hægt sé að koma einhverjum hugmyndum hans á skrið aftur,“ segir Bergur.

Ferðin til Kína er á vegum sveitarfélagsins og að frumkvæði þess og segir Bergur hana lið í því að auka ferðafjónustu í sveitarfélaginu. Hann segir miklar fjárfestingar í þeim geira og áhugi Huangs geta verið lyftistöng fyrir svæðið.

„Við erum með nokkrar sviðsmyndir sem við ætlum að fara í gegnum, en ég vil ekki tjá mig um þær á þessari stundu. Það er góðra manna siður að ræða fyrst við þann sem hlut á að máli.“



BERGUR ELÍAS ÁGÚSTSSON

Innanríkisráðherra hafnaði beiðni Huangs um undanþágu á banni aðila utan EES-svæðisins á kaupum á jörðum á Íslandi. Ýmsar hugmyndir hafa verið uppi um hvernig af fjárfestingum hans geti engu að síður orðið.

„Ég á í sjálfu sér ekki von á niðurstöðu í ferðinni, enda yrði slíkt aldrei gert nema í samvinnu yfirvalda og þeirra sem að málinu koma. Vonandi verður hægt að ganga frá vegvísium um hvernig hægt er að vinna málið.“

- kóp

Safnaráð kannar gullkaup:

## Fornminjar má ekki flytja út

**FORNLEIFAVERND** Fulltrúar safnaráðs ætla að skoða þá skartgripni sem breska fyrirtækið P&H Jewellers hefur keypt af almennungi hér og ætla að flytja úr landi. Fundur safnaráðs og fyrirtekisins fer fram í dag.

„Var fundinum komið á í ljósi ákvæða laga um flutning menningarverðmæta úr landi og um skil menningarverðmæta til annarra landa,“ segir í tilkynningu ráðsins, en til dæmis má ekki flytja út gripni eldri en 100 ára nema með leyfi safnaráðs. - óká

Könnun á ferðavenjum:

## Helmingur fer ekki í strætó

**SAMGÖNGUR** Ríflega helmingur íbúa höfuðborgarsvæðisins segist aldrei ferðast með strætisvagn. Þetta kemur fram á vef Vega-gerðarinnar og er vísað í ferðavenjukönnun sem sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu gerðu í október til desember á síðasta ári.

Þar kemur jafnframt fram að fjórtán prósent svarenda segjast fara einu sinni í viku eða oftari í strætó, en heildarhlutfall þeirra sem ferðast með strætó er það sama nú og árið 2002.

Rúm tólf prósent segjast hjóla að staðaldri og nærri 39 prósent segjast hjóla hluta úr ári. - Þj

Framkvæmdir í Suðurhlíð:

## Borgin setur tvo milljarða í Klettaskóla

**BORGARMÁL** Borgarráð Reykjavíkur borgar samþykkti í gær að ráðast í nýja viðbyggingu og stórfelldar endurbætur á Klettaskóla, nýjum sameinuðum sérskóla í Suðurhlíð.

Til stendur að koma þar upp 3.400 fermetra viðbyggingu með íþróttastöðu og sundlaug sem þjóna mun skólanum. Þá er gert ráð fyrir að íþróttafélög fatlaðra geti nýtt íþróttasal og sundlaugina. Þessu til viðbótar verður eldra húsnæði breytt svo það henti betur starfsemi skólans.

Borgarráð gerir ráð fyrir að heildarkostnaður við framkvæmdir verði um 1.970 milljónir króna og er gert ráð fyrir að hönnun og framkvæmdir fari fram á árunum 2012 til 2015 og endurgerð á eldra húsnæði fari fram á árunum 2015 til 2016. - Þjh

## Stjórnvöld í Aserbaídsjan gagnrýnd fyrir einræði

Mannréttindasamtökin Amnesty International segja andrúmsloft ótta og sjálfsritskoðunar ríkja í Aserbaídsjan. Mótmælshreyfing á síðasta ári var barin niður harðri hendi. Samkynhneigðum er hótáð lífláti.

**ASERBAÍDSJAN** „Alþjóðasamfélagið hefur lítið gert til að sporna við þróun í átt að auknu einræði í landinu,“ segja mannréttindasamtökin Amnesty International um Aserbaídsjan, olíuríki í Kákasusfjöllum, þar sem til stendur að halda söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva í vor.

Í lok síðasta árs sendu samtökin frá sér skýrslu um ástand mannréttindamála í Aserbaídsjan, þar sem greint er frá árásum stjórnvalda á mótmælendur frá því að mótmæli gegn spillingu og kúgun brutust út í landinu í mars á síðasta ári.

„Síðan þá hefur ungt baráttufólk og stjórnarandstæðingar verið sett í fangelsi að geðþótta yfirvalda, eða í kjölfar upploginna ásakana, en blaðamenn og baráttufólk fyrir mannréttindum hafa sætt hótunum og áreitni.“

Í þessu andrúmslofti virðast samkynhneigðir nú hafa hætt við áform um að halda gleðigöngu stuttu fyrir söngvakeppnina.

Samkynhneigðir hafa fengið líflátshótanir og tugir manna hafa skráð sig á Facebook-síðu, sem stofnuð hefur verið gegn áformum um að halda gleðigöngu samkynhneigðra í landinu.

Flestir íbúar landsins eru múslimar og hafa litla samúð með samkynhneigðum.

Stjórnvöld segja að öllum sé frjálst að sækja um leyfi fyrir útsamkomum, en reynslan er sú að erfitt hefur verið að fá samþykki fyrir slíku, ekki síst síðustu mánuði.



TÓNLEIKAHÖLLIN RÍÐ Íbúar á þessu svæði voru þvingaðir til að flytja út úr húsum sínum og þau síðan rifin.

NORDICPHOTOS/AFP

Þá skýrði breska útvarpið BBC nýverið frá því að fjöldi manns hefði verið þvingaður til að flytja af heimilum sínum, sem síðan voru rifin til að rýma fyrir nýrri tónlistarhöll, sem verður vettvangur söngvakeppninnar í maí.

„Borgaryfirvöld í Bakú hafa engan lagalegan rétt til að flytja fólk nauðungarflutningum og eyði-

leggja húsin þeirra,“ hefur BBC eftir Zohrab Ismayil, formanni mannréttindasamtaka í Aserbaídsjan.

„Eins og stendur þá eru mannréttindabrot hér í Aserbaídsjan daglegur viðburður og þetta er aðeins eitt málanna,“ sagði Ismayil.

Amnesty International segir að

sautján samviskufangar sitji nú í fangelsi í Aserbaídsjan.

„Uppsöfnuð áhrif þessara aðgerða stjórnsvalda, ásamt með langvarandi refsileysi þeirra, eru þau að í landinu ríkir andrúmsloft ótta og sjálfsritskoðunar sem grefur undan lýðræðisþróun í Aserbaídsjan,“ segir í tilkynningu frá Amnesty. - kóp

gudsteinn@frettabladid.is

**FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM**

**Fjöldi hagstæðra tilboða í febrúar**

**Val húsgögn**  
 Ármúla 8 - 108 Reykjavík  
 Sími 581-2275 ■ 568-5375

[www.valhusgogn.is](http://www.valhusgogn.is) Opíð virka daga kl. 10-18 **Laugardaga kl. 11-16**



KLAPPARSTÍGUR Í GÆR Svæðið fær andlitslyftingu í sumar.

Framkvæmdir í vor:

## Klapparstígur tekinn í gegn

**REYKJAVÍK** Klapparstígur verður endurnýjaður frá grunni ofan Laugavegar að Skólavörðustíg í sumar. Útlit götunnar að loknum framkvæmdum verður svipað og er á Skólavörðustíg. Allt yfirborð götu og gangstéttar verður endurnýjað, ásamt lögnum sem komnar eru á tíma. Þá verður sett snjóbræðsla í götu og gangstéttir. Gönguleiðir verða breikkaðar og akbraut mjókkuð, auk þess sem hún verður upphækkuð á gatnamótum.

Meginþungi framkvæmda verður frá miðjum marsmánuði til loka júní. - shá





# ER ÞÚ BÚNAÐ SJA HANN?



TILBOÐSBÆKLINGURINN ER KOMINN ÚT!

[www.netto.is](http://www.netto.is) | Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir



# netto KRÆSINGAR & KOSTAKJÖR

Glænýr og spennandi bæklingur kominn út. Tryggðu þér eintak og kíktu á helstu tilboðin og gerðu góð kaup í þinni Nettóverslun!



**GOTT Í GOGGINN** Þessi ísbjörn býr í dýragarðinum í Hannover. Hann er betur búinn af náttúrunnar hendi en mannfólkið til að þola hina miklu kulda sem ríkt hafa í Evrópu síðustu daga.

NORDICPHOTOS/AFP

## Forsvarsmenn menntamála á Akureyri verjast svára vegna grunnskólakennara: Ummæli Snorra í Betel til skoðunar

**AKUREYRI** Akureyrarbær hefur nú ummæli Snorra Óskarssonar, sem oft er kenndur við trúarsöfnuðinn Betel, til skoðunar. Í pistli á bloggsíðu sinni sagði hann samkynhneigð vera synd. Snorri kennir unglingum í Brekkuskóla á Akureyri.

Akureyri vikublað greindi frá því í gær að foreldrar nemenda við skólann væru afar ósáttir við skrif Snorra og krefðust tafarlausrar afsagnar hans.

Eiríkur Björn Björgvinsson, bæjarstjóri á Akureyri, segir málið í skoðun. „Við erum að vanda okkur og vinnum þetta mál faglega,“ segir



**BREKKUSKÓLI Á AKUREYRI** Snorri í Betel hefur kennt við skólann undanfarin ár og hefur sætt gagnrýni vegna skoðana sinna á samkynhneigð.

Eiríkur, en vill að öðru leyti ekki tjá sig um málið. Hvorki Gunnar Gíslason, fræðslustjóri Akureyrarbæjar, né Preben Jón Pétursson, formað-

ur skólaneftdar Akureyrarbæjar, vildu tjá sig um málið. Hvorki náðist í skólustjóra né aðstoðarskólustjóra Brekkuskóla í gær.

Ummæli Snorra sem vakið hafa þessi viðbrögð birtust á síðu hans 31. janúar: „Kjarninn í sjónarmiði evangelískra er sá að samkynhneigðin telst vera synd. Syndin erfrir ekki Guðs ríkið og því óæskileg. Laun syndarinnar eru dauði og því grafalvarleg,“ skrifar Snorri.

Bloggfærslur hans um samkynhneigð komu síðast á borð menntamálanefndar Akureyrarbæjar fyrir um tveimur árum.

## Tveir hafa greinst hér á landi: Rauðir hundar stinga sér niður

**HEILBRIGÐISMÁL** Tveir fullorðnir einstaklingar hafa greinst með rauða hunda hér á landi á síðustu tveim vikum. Báðir voru með ein-kennandi sjúkdóm og höfðu ekki verið bólusettir sem börn eða unglingar. Annar einstaklinganna hafði líklega smitast erlendis.

Rauðir hundar eru yfirleitt vægur sjúkdómur hjá heilbrigðu fólki en getur valdið alvarlegum fósturskaða hjá þunguðum konum, einkum á fyrri hluta meðgöngu. Rauðir hundar greindust síðast á Íslandi árið 1992.

- shá

## Garzon dæmdur á Spáni: Sekur um að misnota vald

**SPÁNN, AP** Spænski rannsóknardómari Baltasar Garzon hefur verið dæmdur fyrir að misnota vald sín. Honum er bannað að stunda störf

sem rannsóknardómari næstu ellefu árin. Garzon er 56 ára og verður því orðinn 67 ára þegar bannið fellur úr gildi. Hann varð frægur fyrir að gefa út alþjóðlega handtökuskipun á hendur Augusto Pinochet, fyrrverandi einræðisherra í Chile.



BALTASAR GARZON

Hæstiréttur Spánar komst að þeirri niðurstöðu í gær að Garzon hefði misnotað vald sín með því að heimila hleranir á samtölum fanga við lögmenn þeirra í tengslum við rannsókn á glæpum frá Franco-tímabilinu.

- gb

## Bankar vestra borga tjón: Samþykkja að lækka skuldir

**BANDARÍKIN, AP** Bandarísk stjórnvöld hafa náð samkomulagi við fimm af stærstu bönkum Bandaríkjanna um lækkan húsnaðis-skulda milljón heimila, sem ýmist eru í vanskilum eða skulda meira en nemur verðmæti húseignanna.

Auk þess fá um 750 þúsund Bandaríkjamenn ávísun upp á 1.800 dali hver, eða tæpar 220 þúsund krónur.

Samtals þurfa bankarnir að greiða um 26 milljarða dala, eða nærri 3.200 milljarða króna, en þetta er stærsti samningur um greiðslur frá bandarískum stórfyrirtækjum frá því að tóbaksframleiðendur féllust á að greiða bætur fyrir sjúkrakostnað af völdum reykinga í skiptum fyrir að fallið yrði frá málaferlum á hendur þeim.

- gb

# Auglýsingatekjur RÚV minnka um 200 milljónir

Í drögum að frumvarpi um starfsemi RÚV eru lagðar ýmiss konar takmarkanir á þátttöku fyrirtækisins á samkeppnismarkaði. Tekjur vegna sjónvarpstekna skerðast um hátt í 200 milljónir og RÚV verður gert að birta gjaldskrá á vef sínum. Fyrirtækið verður undir eftirliti Samkeppniseftirlitsins í fyrsta sinn.

**SAMKEPPNISMÁL** Auglýsingatekjur Ríkisútvarpsins ohf. (RÚV) munu skerðast um hátt í tvö hundruð milljónir króna árlega verði drög að nýjum lögum um starfsemi þess að lögum. Samkvæmt drögnum má hlutfall auglýsinga í dagskrá RÚV ekki fara yfir tíu mínútur á hverjum klukkutíma, bannað verður að slíta í sundur dagskrárlíði til að koma að auglýsingum, vörúnnsetning verður óheimil í innlendra dagskrárgerð og RÚV verður gert að birta gjaldskrá fyrir auglýsingar þar sem einnig eru tilgreind afsláttarkjör. Þetta kemur fram í skýringum með frumvarpsdrögum nýs lagafrumvarps um starfsemi RÚV sem Fréttablaðið hefur undir höndum.

Á síðasta rekstrarári RÚV, sem lauk 31. ágúst 2011, námu heildartekjur þess af auglýsingum og kostunum á einstökum dagskrárlíðum í sjónvarpi og útvarpi 1.556 milljónum króna. Samanlagt gerir það tæplega 35% af heildartekjum RÚV. Þar af námu beinar tekjur af sjónvarpsauglýsingum tæpum milljarði króna. Verði nýju lögin að lögum er áætlað að takmarkanir á sjónvarpsauglýsingum muni skerða auglýsingatekjur RÚV um 15%. Hefðu lögin þegar tekið gildi hefðu tekjur RÚV vegna þessara takmarkana skerast um 186 milljónir króna í fyrri, samkvæmt upplýsingum sem fyrirtækið veitti mennta- og menningarmálaráðuneytinu.

Með skýringum frumvarpsdraganna segir að það geri ekki „ráð fyrir því að Ríkisútvarpið hverfi af auglýsingamarkaði.

Hins vegar er talið mikilvægt að dregið verði verulega úr umsvifum Ríkisútvarpsins á auglýsingamarkaðnum [...] eitt af markmiðum frumvarpsins [er] að minnka verulega vægi viðskiptalegra samkeppnissjónarmiða í starfsemi Ríkisútvarpsins“.

Stefnt er að því að auglýsingar megi ekki vera stærra hlutfall en tíu mínútur af hverjum klukkutíma sem sendur er út á sjónvarpsstöð RÚV. Þar er gengið lengra en í lögum um fjölmiðla sem samþykkt voru í fyrri þar sem takmarkið var dregið við tólf mínútur.

Auk þess verður meginreglan sú að RÚV verði ekki heimilt að slíta í sundur dagskrárlíði með auglýsingahléum nema í undantekningartilvikum. Slíkar undantekningar eru, samkvæmt skýringunum, til dæmis „langir dagskrárlíðir í tengslum við fjáröflun góðs málefni, útsendingu frá Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva eða langir þættir, sem eru einungis sýndir við sérstök tilefni [...] hins vegar er Ríkisútvarpinu með öllu óheimilt að slíta í sundur kvikmyndir með auglýsingahléum“, nema þær séu óvenjulega langar samkvæmt skilgreiningu sem stjórn RÚV setur.

Þá verður RÚV gert að setja og birta reglur um gjaldskrá fyrir auglýsingar þar sem öll afsláttarkjör og sértílið eru einnig tilgreind. Í skýringunum segir að um sé að ræða „gjaldskrá sem lýtur eftirliti og lögmálum samkeppnislaga“. thordur@frettabladid.is



**EFSTALEITI** Á síðasta ári hafði RÚV um 35% af heildartekjum sínum af auglýsingum og kostunum á öðrum dagskrárlíðum. Í drögum að nýju frumvarpi kemur fram að það sé „mikilvægt að dregið verði verulega úr umsvifum Ríkisútvarpsins á auglýsingamarkaði“.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Samkeppnisrekstur í dótturfélag

Í frumvarpsdrögnum er lagt til að RÚV stofni og reki sérstakt dótturfélag, að fullu leyti í þess eigu, þar sem öll samkeppnistarfsemi fyrirtækisins verði hýst, þar á meðal sala á auglýsingum. Við uppsetningu félagsins á að fylgja norskri fyrirmynd, en norska ríkissjónvarpið NRK á dótturfélagið NRK Aktivum sem keppir á samkeppnismörkuðum. Á meðal annarrar starfsemi sem dótturfélagið á að fara með er að „taka saman, gefa út og dreifa hvers konar áður framleiddu efni í eigu Ríkisútvarpsins. Einnig á að selja birtingarétt að efni Ríkisútvarpsins og að framleiða og selja vörur sem tengjast framleiðslu Ríkisútvarpsins“. Við stofnun hins nýja dótturfélags mun samkeppnisrekstur RÚV lúta eftirliti Samkeppniseftirlitsins (SE) í fyrsta sinn. Hingað til hefur RÚV skilgreint allan sinn rekstur sem almannaþjónustu og SE hefur ekki haft lögsögu yfir slíkum rekstri.

## Nú fylgja 2 frítt með

Bættu LGG+ við daglegan morgunverð fjölskyldunnar og styrktu ónæmiskerfið.



**Ein á dag**  
Fyrir fulla virkni

### Eiginleikar LGG+

- + stuðlar að vellíðan
- + styrkir varnir líkamans
- + bætir meltinguna og kemur jafnvægi á hana
- + eykur mótstöðuafli
- + hentar fólki á öllum aldri
- + er bragðgóð næring



Þú getur lesið meira um LGG+ á [ms.is/lgg](http://ms.is/lgg)

Maður á sextugsaldri tekinn:

## Hafði aldrei tekið bílpróf

**LÖGREGLUMÁL** Ökumaður á sextugsaldri var stöðvaður í reglubundnu eftirliti lögreglunnar á Hvolsvelli um síðustu helgi. Þegar lögreglan óskaði eftir að sjá ökuskírteini mannsins kom í ljós að hann var ekki með skírteini og það sem meira er, hann hafði aldrei á ævinni fengið ökuréttindi. Sunnlenska.is greindi frá þessu.

Lögreglan sektaði manninn og farþegi hans sem var með ökuskírteini tók við akstri bifreiðarinnar.

Borgarlögmaður á eftir að leggja niður fyrir sér tillögu um viðbrögð við dómi:

## Fer fyrir borgarráð í næstu viku

**SVEITARSTJÓRNARMÁL** Borgarráði verður í næstu viku kynntur dómur Héraðsdóms Reykjavíkur þar sem borginni er gert að greiða Frjálslynda flokknum tæplega 3,4 milljónir króna með vöxtum. Dómurinn er til kominn vegna framlags sem ranglega rann til Borgarmálaráðs F-lista, sem Ólafur F. Magnússon, þáverandi oddviti listans, hafði stofnað.

Kristbjörg Stephensen borgarlögmaður segist enn vera að fara yfir dóminn og engar ákvörðunar að vænta um viðbrögð við honum fyrr en hún hafi kynnt hann borgarráði og um hann fjallað á þeim vettvangi.

„Ég hef ekki enn haft færi á að kynna dóminn í borgarráði en það verður gert í næstu viku,“ segir



KRISTBJÖRG STEPHENSEN

til Hæstaréttar segir hún þá vinnu fá athyglina alla, enda ráði þá niðurstaða þess máls hvað gert verði í framhaldinu.

Kristbjörg, sem kveðst enn vera „að melta dóminn“ og því ekki komin með tillögu að viðbrögðum við honum eða hvort Borgarmálaráð F-listans verður krafið um endurgreiðslu á þeim fjármunum sem til þess runnu.

„Fyrst þarf vitanlega að taka afstöðu til þess hvort málinu verði áfrýjað. Á því ræðst hvort aðrar ákvarðanir bíða,“ segir Kristbjörg. Verði málinu áfrýjað



**SAMSTARF KYNNT** Ólafur F. Magnússon varð borgarstjóri eftir að hafa gengið til samstarfs við Sjálfstæðisflokkinn í borginni í janúar 2008.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



**KÁTT Á HJALLA** Margrét Pála Ólafsdóttir er upphafsmaður Hjallastefnunnar.

Útboð á rekstri leikskóla:

## Hjallastefna til Vestmannaeyja

**SVEITARSTJÓRNIR** Hjallastefnan er á leið til Vestmannaeyja. Bætist þá ellefti skólinn við þá tíu leikskóla sem þegar eru reknir undir merkjum Hjallastefnunnar víða um land. Þetta var ljóst þegar bæjarráð Vestmannaeyja ákvað að taka tilboði Hjallastefnunnar í rekstur leikskólans Sóla. Tilboðið var það lægsta sem barst í útboði.

Gert er ráð fyrir því að samningurinn feli í sér að Hjallastefnan taki við Sóla 1. ágúst í sumar.

- gar

Radarmælingar á plánetu:

## Purr hafsbotn fannst á Mars

**VÍSINDI** Radarmælingar á plánetunni Mars benda eindregið til þess að þar hafi verið stórt haf fyrir milljörðum ára. Vísindamenn telja sig sjá setlög á þurrum hafsbotni og fornar strendur.

Kenningar hafa verið uppi um höf á Mars, en þær hafa verið umdeildar. Nýju mælingarnar benda til þess að haf hafi myndast í tvígang. Fyrst fyrir um fjórum milljörðum ára og aftur fyrir um þremur milljörðum ára.

Ólíklegt er talið að hafið sem líklega var á yfirborði rauðu plánetunnar fyrir þremur milljörðum ára hafi verið þar nógu lengi til að líf hafi þróast.

- bj

**SUPER SUB**  
2 fyrir 1  
af lambasamlokum  
í febrúar.  
Nýbýlavegi 32 • www.supersub.is

### Til hamingju, starfsfólk Strætó!

Strætó bs. er handhafi Forvarnarverðlauna VÍS árið 2012. Með framúrskarandi forvörnum hefur starfsfólki Strætó tekist að fækka tjónum um 73% á þremur árum. Forvarnir skila árangri.

Við setjum markið hátt með okkar viðskiptavinum og erum stolt af samstarfinu við Strætó bs.



Vátryggingafélag Íslands hf. | Ármúla 3 | 108 Reykjavík | Sími 560 5000 | vis.is

# Stórt skref í átt að fullnaðarsigri

Alistair Grétarsson hefur undanfarin ár starfað fyrir UNICEF á Indlandi þar sem lyft hefur verið grettistaki í baráttunni gegn lömunarveiki. Rúmt ár er frá síðasta staðfesta tilfelli, en í samtali við Þorgils Jónsson segir Alistair að alls ekki megi slá slöku við.

Þetta eru mikil tíma- mót og merkur áfangi,“ segir Alistair Grétarsson, starfsmaður UNICEF, Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna í Indlandi, en nú er rúmt ár síðan síðasta staðfesta tilfellið af lömunarveiki kom upp í landinu.

Lömunarveiki er bráðsmitandi veirusjúkdómur sem hefur lengi hrjád mannkynið, en einskorðast nú nær alfarið við fátækustu landsvæði heims.

„Þetta er afar mikilvægt því lengi hefur verið talið erfiðast að hefta útbreiðslu lömunarveiki á Indlandi af öllum löndum og hér komu jafnan upp flest tilfelli á hverju ári allt fram til ársins 2009,“ segir Alistair. Það ár greindist nær helmingur allra tilfella í heiminum á Indlandi, eða 741 af 1.604.

„Stóri áfanginn liggur líka í því að nú er búið að byrgja fyrir það að smit komi upp hér á Indlandi og breiðist út til annarra landa. Sjúkdómurinn ferðast með fólki milli landa og þegar stórt og fjölmennt land eins og Indland er tekið út úr jöfnunni á heimsvísu er það mikill áfangi í að komast alla leið og útrýma sjúkdómnum algerlega.“

Alistair segir það enn þá vera lokatakmarkið og nú sjái loks fyrir endann á baráttunni.

„Við erum nær því en nokkru sinni fyrr, en einmitt þess vegna hefur aldrei verið eins mikilvægt að halda áfram að efla baráttuna. Við erum á síðustu metrunum, en þá er hlassið líka oft þyngst. Það er síður en svo tími til að slaka á þó við fögnum vissulega þessum áfanga.“

## Fátækustu svæðin erfiðust

Lömunarveiki herjaði á fólk um allan heim, þar með talið Vesturlönd, en með tilkomu bóluefnis um miðja síðustu öld var sjúkdómnum úthýst frá öllum þróuðum löndum. Í fyrra greindist lömunarveiki í sautján löndum sem, fyrir utan Kína, eru öll í hópi fátækustu landa heims. Þar af eru fjögur lönd þar sem sjúkdómurinn er talinn landlægur, en fyrir utan Indland eru Pakistan, Afganistan og Nígíería í þeim hópi. Staða Indlands gæti þó breyst á næstu dögum ef staðfest verður formlega að ekkert tilfelli hafi komið upp þar í landi frá því í janúar í fyrra.

„Nú á dögum hefst sjúkdómurinn við á þeim stöðum í heiminum þar sem ástandið og aðgengið



MIKILVÆGUR ÁFANGI Alistair Grétarsson segir mikil tímamót felast í því að ekki hafi komið upp tilfelli af lömunarveiki á Indlandi í rúmlega ár. Það sé mikilvægt skref í að útrýma sjúkdómnum á heimsvísu.

er verst og fátæktin mest,“ segir Alistair.

„Fyrir utan löndin þar sem veikin er landlæg eru fleiri lönd þar sem veikin kemur upp hvað eftir annað. Veiran breiðist út með fólki sem ferðast milli landa, og þess vegna mun hættan alltaf vera til staðar þangað til sjúkdómnum hefur verið endanlega útrýmt.“

## Fræðsla er lykillinn að árangri

Átakið til útrýmingar lömunarveiki hefur staðið í marga áratugi, en það er á síðustu tveimur árum sem mestur árangur hefur náðst með bólusetningum barna og aukinni fræðslu. Alistair segir að margt liggja þar að baki, en ekki síst ákveðni indverskra stjórnvalda sem hafi varið miklum fjárum síðustu ár og áratugi til þess að útrýma lömunarveiki með stuðningi Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar, UNICEF og fleiri aðila eins og Rótary-hreyfingarinnar.

„Það sem er einstakt við Indland er stærðin og umfangið. Hér eru 2,3 milljónir sjálfboðaliða sem heimsækja 209 milljónir húsa að minnsta kosti tvisvar á hverju ári



Á BATAVEGI Hin tveggja ára Rukhsar frá Vestur-Bengal er síðasta indverska barnið sem greint hefur með lömunarveiki, en það var í janúar í fyrra. Hún lamaðist vegna sjúkdómsins en er á batavegi eftir mikla endurhæfingu. Hún mun þó alltaf eiga mjög erfitt með gang.

og bólusetja 170 milljónir barna undir 5 ára aldri við lömunarveiki. Þetta er því sambland af staðfestu indverskra stjórnvalda og alþjóðastofnana, og vilja samfélagsins sjálfs. Einnig hafa margir frægir

einstaklingar tekið þátt í að vekja athygli á málefnum um allt land þar sem farið er til að hitta börn og bólusetja allt upp í sjö sinnum á ári.“

Alistair segir að ónæmi

barnanna verði sterkara því oftast sem þau séu bóluset, og mikil áhersla sé lögð á að gefa börnum á hættusvæðum oftast bóluefni sem gefið er í mynddöpum.

Alistair segir mikið atriði að afla verkefninu velvildar, bæði hjá foreldrum og framámönnum í samfélögunum. Því sé mikil vinna lögð í að byggja upp þekkingu og skilning meðal almennings.

„Það er ekki sjálfsagt að fólk vilji láta bólusetja börnin sín. Í ýmsum samfélögum hefur verið viðvarandi trú að bóluefnið sé hluti af samsæri Vesturlanda, gefið til að gera börnin ófrjó. Á afskekktum svæðum eru svo almennt ríkjandi efasemdir í garð utanaðkomandi fólks.“

Þar kemur einmitt til kasta UNICEF sem sendir sjálfboðaliða út um allt Indlandi til að uppfæra fólk og fá það til að trúa á verkefnið.

„Sjálfboðaliðar á okkar vegum ganga á milli heimila þar sem þeir hitta fólk með reglulegu millibili og ræða við það, ekki aðeins um bólusetningar, heldur líka almennt um hreinlæti, heilbrigðismál og mikilvægi brjóstgættis. Það getur hins vegar haft áhrif á bólusetningarnar því að ef börnin veikjast, til dæmis ef þau fá niðurgang, er hættu á að bólusetningin spillist.“

## Takmarkið innan seilingar

Tilfellum um lömunarveiki hefur fækkað á heimsvísu síðustu árin þar sem um 2.000 tilfelli greindust árið 2006 en 647 í fyrra. Alistair segir því mikilvægt að missa ekki dampinn.

„Við munum halda okkar striki og halda áfram að bólusetja þessa stóru hópa barna. Stærsta hættan sem steðjar nú er í hópi farandverkafólks sem er sífellt á ferðinni og því er erfitt að hitta börnin þess með reglulegu millibili til að gefa þeim bóluefni. Svo er líka hættu á að fullorðnir beri veikina með sér því að fólk getur borið sjúkdóminn án þess að sýna einkenni.“

Annað mikilvægt atriði, segir Alistair sé að hafa viðbragðsteymi tilbúið til að grípa inn í ef upp kemur tilfelli. Þá þurfi að bólusetja hundruð þúsunda barna umsvifalaust.

„Það er hins vegar merkilegt að líta á verkefnið í stærra samhengi því að okkur hefur aðeins tekist að útrýma einum sjúkdómi í sögu mannkynsins og það er bólusótt. En ef okkur tekst það sama með lömunarveiki á næstu árum verður það sannarlega sögulegt afrek.“

## Hvað er lömunarveiki?

Lömunarveiki, sem einnig nefnist mænuveiki eða mænuveiki, er bráðsmitandi veirusjúkdómur sem ræðst á taugakerfi manna og getur valdið varanlegri lömun á skömmum tíma. Engin lækning er við sjúkdómnum sjálfum en hægt er að hefta útbreiðslu hans með bólusetningu.

Lömunarveiki var landlæg um öll Vesturlönd allt fram á miðja 20. öld þegar bóluefni komu fyrst fram á sjónarsviðið. Sjúkdómurinn berst manna á milli með snertingu. Veiran berst inn um munn, fjölgar sér í þörmum fólks og skilar sér aftur út með hægðum. Því er hreinlæti afar mikilvægt í baráttunni gegn útbreiðslu.

Flestir sem bera veiruna eru einkennalausir og geta því dreift veirunni áfram án þess að vita af því. Sýking getur haft varanleg áhrif, til dæmis lömun, vöðvarýrnun, ofþreytu og verki í vöðvum og liðum.



BÖRNIN BÓLUSETT 170 milljónir indverskra barna eru ár hvert bóluset við lömunarveiki, flest oftast en einu sinni á ári, til að efla ónæmi þeirra fyrir veirunni.

## Grettistaki lyft í baráttunni við lömunarveiki á Indlandi

Síðustu ár hafa stjórnvöld á Indlandi, með aðstoð alþjóðasamfélagsins, unnið þrekvirkni í að hefta útbreiðslu lömunarveiki í landinu. Nú er rúmt ár liðið frá síðasta staðfesta tilfelli, en það kom upp 13. janúar í fyrra. Á næstu dögum verður það væntanlega staðfest endanlega að lömunarveiki sé ekki að finna á Indlandi og verður landið þá tekið af lista þeirra landa þar sem lömunarveiki er landlæg.

### Tilfelli lömunarveiki á Indlandi

1985: 150.000 tilfelli

1991: 6.028 tilfelli

2009: 741 tilfelli

2010: 42 tilfelli

2011: 1 tilfelli

Í fyrra voru um 900 milljón bólusetningarskammtar gefnir indverskum börnum.



TOYOTA

ALWAYS A  
BETTER WAY

## Auris Dísil Eco

sparneytinn kostur



ISLENSKVAUSTOY 9617 0212

### AURIS DÍSil ECO - EYÐSLUGRANNUR OG UMHVERFISVÆNN

Toyota Optimal Drive vélarlínan. Nýstárlegar, vistvænar lausnir sem skapa fullkomið jafnvægi á milli minni eldsneytiseyðslu, minni losunar koltvísýrings og akstursánægju.

- 1.4 D4D dísilvél
- 4,5 lítrar/100 km í blönduðum akstri
- 118 g/km CO<sup>2</sup>

Verð: 3.490.000 kr.\*



**Toyota Kópavogi**  
Nýbýlavegi 4  
Kópavogi  
Sími: 570-5070

**Toyota Akureyri**  
Baldursnesi 1  
Akureyri  
Sími: 460-4300

**Toyota Reykjanesbæ**  
Njarðarbraut 19  
Reykjanesbæ  
Sími: 420-6600

**Toyota Selfossi**  
Fossnesi 14  
Selfossi  
Sími: 480-8000

\*Verð miðast við Auris Dísil Eco Terra, 1.4l, beinskiptan. Búnaður á myndinni getur verið frábrugðinn þeim sem fylgir Auris Dísil Eco Terra.

# FÖSTUDAGUR OPNUM KLUKKAN TÍU

ÓDÝRT Í BÓNUS ÓDÝRT Í BÓNUS ÓDÝRT Í BÓNUS



**298**  
KR. KG

**KS FROSIN LAMBAHJÖRTU**

ÓDÝRT Í BÓNUS ÓDÝRT Í BÓNUS ÓDÝRT Í BÓNUS



**698**  
KR. KG

**1. FLOKKUR**

**KS FROSIN LAMBASÚPUKJÖT**

ÓDÝRT Í BÓNUS ÓDÝRT Í BÓNUS ÓDÝRT Í BÓNUS



**259**  
KR. KG

**KS FROSIN LAMBALIFUR**

ÓDÝRT Í BÓNUS ÓDÝRT Í BÓNUS ÓDÝRT Í BÓNUS



**1359**  
KR. KG

**KS FROSIN LAMBALÆRI**



**175**  
KR. 1. LTR

**MS I. LTR KÓKÓMJÓLK**

**BÓNUS NÝBÖKUÐ GULRÓTARTERTA 998 KR.**



760 GRÖMM

**Ristorante PIZZA FORMAGGI & POMODORI**



**398**  
KR. 376G

**Ristorante Pizza**  
MEÐ GEITAOSTI OG TÓMÖTUM: 376g

**BÓNUS KAFFI**



**398**  
KR. 500 GR

**BÓNUS KAFFI**



**179**  
KR. 1 LTR.

**BÓNUS FLORIDA SAFI I LTR.**



**198**  
KR. 4 STK

**BÓNUS MJÚKAR KRINGLUR**



**259**  
KR. 4 STK

**BÓNUS KJALLARA-BOLLUR MEÐ OSTI**



**259**  
KR. 10 STK

**GÆÐA-KLEINUR 10 STK. Í POKA**

**45% MEIRA**



**398**  
KR. 360 GR

**BÓNUS SÚKKULÁÐI-BITAMUFFINS**

**NAUTAVEISLA**  
**FJÓRIR FERSKIR**  
**NAUTA**  
**HAMBORGARAR**  
 100% KJÖT 80 GR  
 MED BRAUDI  
**598 KR.PK**



**Ali** ALI FERSKT GRÍSAKJÖT  
 GOTT VERÐ Í BÓNUS



**698**  
 KR. KG  
**FERSKUR GRÍSABÓGUR**



**1498**  
 KR. KG  
**SLÁTURFÉLAGIÐ FERSKT RIFSBERJA LAMBALÆRI**



**1698**  
 KR. KG  
**FERSKT NAUTAGÚLLAS**



**1698**  
 KR. KG  
**FERSKT NAUTASNITSEL**



**798**  
 KR. KG  
**FERSKT 100% GRÍSAHAKK**



**1598**  
 KR. 10 STK.  
**FROSNIR NAUTABORGARAR**

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

ÚRLAUSN Á SUDUKO GÁTU 36 ER Á BONUS.IS 37



**1995**  
 KR. KG  
**KJÖRFUGL FERSKAR KJÖKLINGABRINGUR**



**998**  
 KR. KG  
**GRÍSAKÓTILETTUR**



**1298**  
 KR. KG  
**GRÍSAHNAKKASN. ÚRB.**



**195**  
 KR. 2 LTR.  
**PEPSI OG PEPSI MAX 2 LTR. FLASKA**



**498**  
 KR. KG.  
**KF SALTBJÖT 2. FLOKKUR**

Forsendur fyrir rekstri einkabílaflotans eru gjörbreyttar:

## Fleiri kostir í samgöngum

Fáar þjóðir eiga fleiri eða aflmeiri bíla miðað við fólksfjölda en Íslendingar. Það á sér að mörgu leyti eðlilegar skýringar í stóru, strjálbýlu landi þar sem veðrið er oft vont og almenn hagsæld ríkir; flestir hafa haft efni á að kaupa sér dýra yfirhöfn úr stáli, jafnvel þótt þeir fari aðallega styttri ferðir.

Á seinustu árum hefur hins vegar hrun krónunnar, hækkun á heimsmarkaðsverði eldsneytis og vaxandi skattheimta gjörbreytt forsendunum fyrir rekstri þessa gríðarlega einkabílaflota. Nýir bílar eru helmingi dýrari en fyrir hrun og eldsneytislítrinn sömuleiðis. Margir hljóta að vera á útkíkkinu eftir öðrum kostum en að reka dýran einkabíl – eða að minnsta kosti að fækka einkabílanum þar sem tveir eða fleiri slíkir eru á heimili.



**SKOÐUN**

Ólafur P. Stephensen  
olafur@frettabladid.is

Fréttablaðið sagði í gær frá hugmyndum nokkurra fyrirtækja og stofnana, þar á meðal Landsbankans, Landsvirkjunar, Alcoa, Orkuveitu Reykjavíkur, Landspítalans og Reykjavíkurborgar, um að koma á fót svokölluðu skyndibílaakerfi. Það felur í sér að notandinn skráir

sig í þjónustuna og getur svo í gegnum tölvu eða síma pantað sér bílaleigubíl með skömmum fyrirvara, til lengri eða styttri ferða um lengri eða skemmri tíma. Samanburður á líklegum kostnaði við leiguna og rekstrarkostnaði smábíls sýnir að fyrir minni peninga en fara í rekstur bílsins má leigja bíl til að fara stutta ferð alla daga ársins, eða þá leigja bíl allar helgar, svo dæmi séu nefnd.

Verkefnið er ekki komið á koppinn, en reynsla af svipuðum kerfum frá nágrannalöndunum er góð. Finnur Sveinsson, sérfræðingur hjá Landsbankanum, segir í Fréttablaðinu í gær að hugsunin að baki því sé meðal annars að fjölga kostum fólks í samgöngumálum. Það er þarft, því að það hentar alls ekki öllum að nota strætó, ganga eða hjóla.

Kosturinn við þessa hugmynd er að hún tekur mið af þeim raunveruleika að einkabílismanum verður seint útrýmt í þessu landi þar sem rignir lárétt og meira að segja þéttbýlið er strjálbýlt, en gefur fólki engu að síður kost á að létta á heimilisútgjöldunum. „Þetta mun ekki endilega koma í stað fyrsta bíls á heimili, en mögulega í stað annars eða þriðja bíls,“ segir Finnur.

Ekki má gleyma því að um leið og fólk getur sparað peninga á því að nota skyndibílaakerfi verða samgöngur vistvænni og minna verður losað af gróðurhúsalofttegundum. Það er gott og hjálpar Íslandi að standa við alþjóðlegar skuldbindingar sínar í þeim efnum.

Við gefum vistvænum lífsstíl oft ekki mikinn gaum og virðumst stundum uppteknari af því að hlýnun jarðar geti skapað okkur ný viðskiptatækifæri með opnun skipaleiða á norðurhvara en að Maldíveyjar fari í kaf í leiðinni. Hinn efnahagslegi raunveruleiki knýr okkur hins vegar til að velja umhverfisvænni kosti.

**FRÉTTABLAÐIÐ**

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar eht. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Ewald RITSTJÓRI: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is AÐSTODARRITSTJÓRI: Steinunn Stefánsdóttir steinunn@frettabladid.is Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafærnu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. Íssn 1670-3871

www.optima.is

# Sjóðsvélar

Optima kynnr



**SAM4S** sjóðsvélar

Afar vandaðar sjóðsvélar, einfaldar í notkun.

**Kynningarverð kr. 43.990.-**

STOFNAÐ 1953

**OPTIMA**

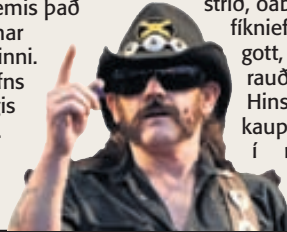
Vínlandsleið 6-8, S. 588 9000

Optima er aðili að rammasamningi Ríkiskaupa

**FRÁ DEGI TIL DAGS**

**Lævis markaðsbrögð**

Það er kannski til marks um hækkandi aldur aðdáenda Lemmy og féлага að nú vilja þeir maula osta við kertaljós og sötra rauðvín, í stað þess að þamba gambra. Þeir verða hins vegar að biða um sinn, því ÁTVR neitar að selja Motörhead rauðvín. Ýmislegt var tint til þeirri skoðun til rökstuðnings, til dæmis það að meðlimir sveitarinnar komu ekki að vingerðinni. Tenging vínsins og nafns sveitarinnar sé einungis markaðsleg ákvörðun. Svo virðist sem íslenskir embættismenn hafi búið til



nýjan markað, þar sem vörueiti og umbúðir verði að hafa aðra skirskotun en bara markaðslega.

**En hvað með Móra?**

Hin lævsa notkun nafnsins var ekki það eina sem fór fyrir brjóstið á þeim sem um leyfin véla. Sveitin var talin syngja um stríð, óábyrgt kynlíf og fíkniefni. Það þykir ekki gott, sérstaklega ekki fyrir rauðvínsskykkjumenn. Hins vegar er hægt að kaupa sér bjórrinn Móra í ríkinu, kannski kerfiskallarnir hafi ekki hlustað á

texta rapparans Móra, til dæmis lagið Atvinnukrimma?

**Er þetta ekki orðið ágætt?**

Um fátt gilda fleiri reglur á Íslandi en söluvörur Áfengis- og tóbaksverzlunar ríkisins. Aðgengi að þeim er takmarkað, notkun á vörunum er takmörkuð, auglýsingar á þeim bannaðar og svo framvegis og svo framvegis. En er þetta ekki orðið ágætt þegar virðulegir embættismenn sitja og rýna í texta Motörhead? Fer þá ekki að vera kominn tími á annað kerfi?



kolbeinn@frettabladid.is

**HALLDÓR**



## Ruglið og reikningsgetan

**Fjármál**



Sighvatur Björgvinsson  
fv. ráðherra

Fjórði hver drengur, sem útskrifast úr grunnskóla, er sagður ekki kunna að lesa. Enn stærri hópur núlifandi Íslendinga virðist ekki kunna einföldustu undirstöðuatriði í almennum reikningi. Þannig upplýsir Guðlaugur Þór Þórðarson alþingismaður þjóðina um að vegna verðtryggingar fjárskuldbindinga hafi lífeyrissjóðirnir hagnast um 200 milljónir króna frá hruni – og lántakendur, almennir í landinu, þá væntanlega tapað sömu fjárhæð.

Vissulega er það rétt, að verðtryggingin hefur haft þau áhrif, að greiðslur til lífeyrissjóða hafa numið 200 milljónum fleiri krónuþeningum eftir hrun en ella hefði orðið. Þetta segir okkur það eitt, að sérhver króna hefur lækkað svona mikið að verðgildi. Verðtryggingin gengur út frá því, að lánveitandi fái jafnmikið verðgildi til baka og hann lánar – auk vaxta – og að lán-taki borgi til baka jafnmikil verðmæti og hann fær að láni – auk vaxta. Samanburður Guðlaugs Þórs sýnir einfaldlega hve miklu minna virði hver króna er nú en var fyrir hrun. Þess vegna þarf fleiri krónuþeninga til þess að skila sambærilegum verðmætum. Svo einfalt

er nú það. Samt vill maðurinn endilega halda í þessa hrunmynt – þrátt fyrir þann mikla vanda sem hrunmyntin hefur skapað!

Nei, Guðlaugur Þór, lífeyrissjóðirnir hafa ekki grætt og skuldarar þeirra ekki tapað sem nemur verðhruni krónunnar. Ef hrun-

krónunum hefði ekki fjölgað í samræmi við skuldbindingar skuldara lífeyrissjóðanna hefðu lífeyrissjóðirnir hins vegar tapað verðmætum sem því nemur og skuldarar grætt verðmæti, sem því nemur. Þannig var það fyrir 40 árum. Lántakendur græddu á því að fá lán. Lánveitendur töpuðu. Þess vegna vildi enginn lána. Þess vegna vildi enginn spara – nema neyddur til þess með lögum. Og lán fengust ekki nema í gegn um klíku pólitískra fyrirgreiðslupáfa. Þykir þér þá vanta? Langar þig til þess að verða slíkur sjálfur? Ekki trúi ég því.

Guðlaugur Þór – fáðu nú endilega Pétur Blöndal til þess að kenna þér samlagningu og frádrátt – og jafnvel prósentureikning ef vel myndi nú takast til við námið! Mjög margir samlandar okkar hefðu gott af því að fylgjast með í tímunum. Gervallt Silfur Egils til dæmis.



Guðlaugur Þór - fáðu nú endilega Pétur Blöndal til að kenna þér samlagningu...



# Ást á stórum byggingum

Í DAG

**Pawel Bartoszek**  
stærðfræðingur



Einhverjum gæti þótt mikil eftirsjá að öllu fénu sem fer í sundlaugar hér og þar um landið. „Mikið mætti spara með því að fækka þeim og nýta heita vatnið í aðra og uppbyggilegri hluti,“ gætu menn sagt. Nú er til dæmis flott sundaðstaða í Reykjanesbæ. Þegar búið er að flytja flugvöllinn til Keflavíkur blasir við að hægt verði að fækka sundlaugum um landið töluvert. Menn munu þá geta hoppað í flugvél eftir vinnu, farið í sund í „Landsháskólasundlauginni“ í Reykjanesbæ og komið heim fyrir tíufréttir.

Samlíkingin sem hér er sett upp, í tengslum við Landspítalann – Háskólasjúkrahús er kannski hvorki hnyttin né góð. Helsti galli hennar er að sjúkrarhús eru sérhæfðar stofnanir, en sundlaugar varla. Sameining sjúkrarhúsa hefur því kosti sem sameining sundlauga hefur ekki. En ókostirnir eru samt svipaðir.



Fátt er svo með öllu illt sem kostar hundrað milljarða. Vonum bara að það sé þess virði.

**All-in**

Menn byggja risatónlistarhús. Allir gláðir. Nasa lokar. Allir fúllir. „Björgum Nasa,“ segja allir. Það er kannski bjartsýni að ætla að almenningur hætti að krefjast útgjalda í hluti sem hljóma vel. En auðvitað er það samt þannig að hver einasta yfirtaka borgarinnar á óarðbærum rekstri kostar pening og skekkir auk þess samkeppnisstöðu annarra slíkra staða. Borgin rekur Hörpuna, Tjarnarbió, Paradís og Austurbæjarbió. Það er gott í bili.

Reyndar skal viðurkenna að uppkaup á þegar byggðu húsnæði, eins og Austurbæjarbiói, eru að mörgu leyti heppilegri en margra áratuga skuldbindingar í nýjum risaverkefnum. Borgarstjórnir framtíðar geta selt Austurbæjarbió ef þau vilja. Næstu tíu kjörtímabil munu borgarstjórnir Reykjavíkur hins vegar greiða vextina af Hörpu, sama hvað þeim finnst.

Einkaaðilar geta alveg rekið skemmtistaði. Maður eiginlega óttast þá þróun að sjálf yfirlýsing eiganda um að hann hyggist byggja hótél eða íbúðir í miðbænum skuli oft duga til að setja af stað atburðarás sem endar með því að eigandinn fær borgað fullt án þess að þurfa að að byggja nokkuð. Ef hefð kemst á að nota skattfé til að kaupa menn úr óarðbærum rekstri, þá munum við vart gera annað.

**Alveg viss?**

Loks aftur að nýrri byggingu Landspítala – Háskólasjúkrahúss. Áttum okkur á nokkrum afleiðingum þessa verkefnis. Í fyrsta lagi munu menn ólíklega færa flugvöllinn, ef miklum fjármunum er varið í uppbyggingu sjúkrarhúss á þessum stað. Í öðru lagi mun sjúkraþjónusta utan höfuðborgarsvæðis ólíklega batna, enda mun ávallt vera hagkvæmast að hagræða með því að færa alla starfsemi til Reykjavíkur.

Sú vinna sem lögð hefur verið í hönnun sjúkrarhússins að undanförunu hefur skilað margfalt betri og borgarvænni tillögum en lagt var af stað með. En þetta er engu að síður mjög mikið fé sem við skuldbindum okkur til að greiða í mjög langan tíma. Við þurfum því að vera mjög viss um að þetta sé það sem við viljum. Við þurfum líka að vera undir það búin að uppbygging heilbrigðisþjónustu muni á næstu árum ein-skorðast við nýja sjúkrarhúsið því við munum þurfa að klára það. Auðvitað er heilmargt unnið með byggingunni. Fátt er svo með öllu illt sem kostar hundrað milljarða. Vonum bara að það sé þess virði.

**Lego-kubba-draumar**

Mörg okkar, og þá sérstaklega þau sem láta sig þjóðfélagsmál varða, heillast gjarnan af hugmyndum um einhverjar stórar byggingar sem hýsa ástríður þeirra og ævistörf. Og auðvitað teljum við hugmyndirnar undantekningarlítið verðskulda opinbert fjármagn. Einn vill risasjúkrahús, annar óperuhöll, sá þriðji yfirbyggða sundlaug í ólympíulengd. Það er oft gaman þegar þessar byggingar eru risnar, en við sjáum aldrei það sem ekki varð til fyrir þá peninga sem þær kostuðu.

Harpan kostar hvern Íslending 3.000 kr. á ári næstu 35 árin. Kannski finnst mörgum það þess virði. En eitt þarf að hafa í huga: Allt í kringum landið sitja sveitarfélög uppi með nýkláruð risagóðærisverkefni sem kjósendur næstu áratuga munu þurfa að borga, hvort sem þeim líkar það vel eða illa. Sveitarfélögin féllu þannig í sömu gryfjuna og mörg heimili sem skuldbundu sig til að greiða ógrynni fjár í steypu og málm og þurfa nú að láta öllu skemmtilegri útgjöld mæta afgangi. Það er fljótlega að segja upp líkamsræktarkortinu en að selja húsið.

**AF NETINU**

**Gúmmíbirnir og „sæt brjóst“**

Í fljótu bragði skyldi maður halda að þetta tvennt ætti ekkert sameiginlegt. Tengslin eru hins vegar þau að þetta er leið framleiðenda til að markaðssetja gervibrjóst í konur sem breyta mætti lögun að vild og gera þau um leið „sætari“ eftir tilefni og klæðnaði hverju sinni. Að minnsta kosti ef marka má auglýsingu framleiðenda sem kalla nýju brjóstapúðana Gummy breast implants. Unnið er að markaðssetningunni og fá þá samþykkt, meðal annars í Bandaríkjunum. Framleiðendur lofa að þeir leki minna en aðrar gerðir og mikið hefur verið fjallað um að undanförunu. Í allt að fjórðungi tilfella með tímanum og þá þúsundir tilfella hér á landi að öllu óbreyttu. Að minni hætta sé á að innihald gúmmíbjarnanna fari þá á flakk um líkama kvennanna. Sykursjúk þjóð á að öllum líkindum eftir að falla fyrir þessum sykurpúðum, ekkert síður en öðru sælgæti og púðum, ef satt reynist.

<http://blog.eyjan.is/vilhjalmurari>  
**Vilhjalmur Ari Arason**

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

**+20% afsláttur**  
af allri Biomega línunni.

Gildir 1.-15. febrúar 2012.

## Fyrir börnin í Lyfju

# Framúrskarandi ávöxtun Sparibréfa verðtryggðra á árinu 2011

Landsbankinn býður upp á fjölbreytt úrval ríkisskuldabréfasjóða. **Sparibréf verðtryggð** er sjóður sem fjárfestir í verðtryggðum skuldabréfum íslenska ríkisins og hefur það markmið að endurspegla ávöxtun verðtryggðra ríkisskuldabréfa.

**Reglubundinn sparnaður**

Með reglubundnum sparnaði í sjóðum getur þú byggt upp eignasafn með áskrift frá 5.000 kr. á mánuði. Enginn munur er á kaup- og sölugengi í áskrift. Sparnað í sjóðum má alltaf innleysa.

16,3%

Ársávöxtun 2011\*

**Komdu við í næsta útibúi, hringdu í 410 4040 eða sendu okkur póst á [fjarmalaradgjof@landsbankinn.is](mailto:fjarmalaradgjof@landsbankinn.is).**

\*Nafnávöxtun 30.12.2010-30.12.2011. Nánari upplýsingar um ávöxtun sjóðsins er að finna á landsvaki.is. Fyrirvari: Sparibréf verðtryggð er verðbrefasjóður samkvæmt lögum nr. 128/2011 og lýtur eftirliti Fjármálaeftirlitsins. Landsvaki hf. er rekstrarfélag sjóðsins og Landsbankinn hf. vörslufélag hans. Áhætta fylgir ávallt fjárfestingu í sjóðum þar sem gengi þeirra getur bæði hækkað og lækkað. Ávöxtun í fortíð gefur ekki vísindingu um framtíðarávöxtun. Nánari upplýsingar um sjóðinn má finna í útboðslýsingu eða útdrætti úr henni á landsvaki.is eða landsbankinn.is. Fjárfestum er bent á að kynna sér útboðslýsingu áður en fjárfest er í sjóðnum, en þar er meðal annars ítarleg umfjöllun um fjárfestingarstefnu sjóðsins og áhættu sem felst í fjárfestingu í honum.

**Landsbankinn**

landsbankinn.is

410 4040





**Tónlistarkonan Hafþís Huld og gítarleikarinn Alisdair Wright** ætla að frumflytja nýtt efni af væntanlegum plötum á tónleikum á Gljúfrasteini á Safnanótt í kvöld. Tónleikarnir hefjast klukkan 21 og eru allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir.

# ALLT

FRÉTTABLAÐIÐ

Sölufulltrúar: Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is 512 5473 Brynja Dan Gunnarsdóttir brynjadan@365.is 512 5465 Snorri Snorrason snorris@365.is 512 5457

Nú gerum við okkur glaðan dag

## FUNHEITIR VETRARDAGAR

Pú velur 2 aðalrétti af 14 á matseðli og greiðir eingöngu **2.500** fyrir báða réttina

Sticky Wings 12 stk. kjúklingavængir

Fiskur og franskur

Gringo kjúklingavefja

Grillhúss Rock Rolls

Sesar salat

Sesar salat með kjúkling

Route 66

Grillhússborgarinn

Alvöru ostborgari

Tex-Mex hamborgari

West Side Story borgari

Blue Moon borgari

Classic Rock borgari

Rock'n roll svínaríf ½ skammtur

**2** FYRIR **2500**



**GRRRillandi gott í allan vetur**



Grillhúsið Tryggvagötu og Sprengisandi, sími: 5275000, www.grillhusid.is



Félag gulrófnabænda hefur opnað vefsíðuna rofa.is en gulrófuna má nota í hina fjölbreyttustu rétti.

## Sítróna Norður-Evrópu



FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

**G**ulrófan hefur oft verið kölluð sítróna Norður-Evrópu því hún er svo C-vítamínrík en í henni er líka A-vítamín,“ segir Þorkell Garðarsson matreiðslumaður. Hann gefur uppskriftir af nokkrum gulrófuréttum í tilefni af opnun síðunnar rofa.is sem Félag gulrófnabænda opnaði nýverið. Á síðunni er að finna hinar ýmsu upplýsingar um rófur, næringargildi þeirra auk uppskrifta. Markmiðið með síðunni er að auka neyslu rófunnar sem hefur að mati margra ekki notið sannmælis í matargerð landans.

Þorkell notaði gulrófuna nokkuð í matargerð þegar hann starfaði hjá NLFÍ í Hveragerði og hjá Manni lifandi á sínum tíma og hefur fullan hug á að bæta henni inn á matseðil Laundromat á næstunni en þar starfar hann í dag. „Ég ætla til dæmis að nota hana ofnbakaða sem meðlæti með lambaskönkum,“ segir hann.

Þorkell segir íslenska kokka hafa tekið ástfóstri við norrænt grænmeti undanfarið og er rófan þar ekki undanskilin. „Rófan er klassísk í rófustöppu og kjötsúpu en hana má þó einnig nota í ýmsa aðra rétti,“ segir hann og bendir á meðfylgjandi uppskriftir því til staðfestingar. [solveig@frettabladid.is](mailto:solveig@frettabladid.is)

### MEDLÆTI, SALAT OG SÚPA

Nokkrar góðar uppskriftir úr gulrófum

**Ofnbakað rötargrænmeti** (meðlæti f. 4-5 m.)  
2 gulrófur ( meðalstórar),  
5 gulrætur,  
3 steinseljúrætur,  
5 kartöflur  
6 geirar hvítlaukur gróft skorinn  
2 msk. matarolía  
1 grein ferskt rósmarín rífið af  
2 msk. hunang  
Maldon salt  
Svartur pipar úr kvörn

*Rötargrænmetið flysjað og skorið í bita. Sett í ofnskúffu með hvítlauk, olíu, rósmaríni, hunangi, salti og pipar. Veltið öllu vel saman og bakið við 200°C í 30 mínútur.*

**Rófusalat með bláberjum og radisum** (meðlæti f. 4-5 m.)  
2 gulrófur flysjaðar og rífnar niður  
5 radísur, skornar í þunnar sneiðar

2 dl bláber, má nota frosin  
2 msk. agavesíróp  
1 dl eplasafi eða annar ávaxtasafi safi úr 1 límónu (lime)  
Fersk salatblöð til að skreyta

*Öllu blandað vel saman og skreytt með blöðum af fersku salati og radíusneiðum.*

**Rófusúpa úr Flóanum** (f. 4-5 m.)  
½ kg gulrófur, flysjaðar, skornar í bita  
½ kg gulrætur, flysjaðar, skornar í bita  
2 laukar, skrældir og saxaðir  
5 hvítlauksgeirar, skrældir og saxaðir  
Bíti engifer, ( 3 cm.) skrældur og rífinn  
½ l vatn  
¼ l appelsínusafi  
1 dós kókosmjólk (2-3 dl)  
Grænmetiskraftur, salt



og pipar, sýrður rjómi, brauðteningar, ferskar kryddjurtir til að skreyta (má sleppa).

*Allt sett í stóran pott og látið sjóða í ca. 40 mín. til 1 klst. eða þar til grænmeti er orðið meyr. Maukið í blandara eða með sprota og kryddið til með grænmetiskrafti, salti og pipar. Súpan er borin fram með sýrðum rjóma, brauðteningum og ferskum kryddjurtum.*

# Heilsuréttir Nings



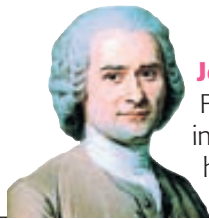
Freyja Sigurðardóttir hugsar vel um strákana sína, enda vel að sér um næringu og heilsu. Freyja er margfaldur Fitnessmeistari og einkabjálfi, hún velur heilsurétti Nings.

Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs. Þeir innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Heilsuréttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

# NINGGS

Suðurlandsbraut 6  
Stórhöfða 17  
Hlíðasmára 12  
Sími 588 9899  
www.nings.is





**Jean-Jacques Rousseau** – þriggja alda minning er yfirskrift málþings sem Félag um átjándu aldar fræði heldur um þennan fransk-svissneska heimspeking í Þjóðarbókhöðunni á morgun. Málþingið fer fram í fyrirlestrarsal á annarri hæð og hefst klukkan 13.30.

**SPORT 2**  
enski boltinn

**SKILA LEIFTURSÓKNIR ARSENAL TITLI Í ÁR?**

# ENSKI BOLTINN STÆRRI EN ALLT TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT

Síminn ICELANDAIR 1011 OPIN KERFI 25 ára

VILDARÁSKRIFT AD STÖÐ 2 SPORT INNIHELDUR 512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

## Leiðsagnargjörningur í myrkri á Hönnunarsafni

Húsgögn í nýju ljósi nefnist gjörningur sem Nanna Kristín Magnúsdóttir fremur í Hönnunarsafni Íslands í kvöld. Nanna Kristín lofar óvenjulegri upplifun, enda sé allt leyfilegt þegar kemur að listum.

„Það skemmtilega við svona gjörninga er að fólk veit ekki á hverju það á von og ég gæti jafnvel komið sjálfri mér á óvart,“ segir Nanna Kristín Magnúsdóttir leikkona spurð í hverju myrkraleiðsögn felist, en Nanna Kristín verður með slíka leiðsögn á Hönnunarsafninu á Garðatorgi 1 í kvöld undir yfirskriftinni „Húsgögn í nýju ljósi“.

„Þar sem ég er leikkona þá verður þetta leiklist og þar sem þetta er í Hönnunarsafninu kem ég inn á hönnun. Eins og vera ber á safni þá verður þetta leiðsögn, nánar tiltekið myrkraleiðsögn. Það verður myrkur í salnum og gestir fá afhent vasaljós. En þetta verður engan veginn formleg leiðsögn, eigum við ekki að segja að þetta sé leiðsagnargjörningur?“

Myrkraleiðsögnin verður tvisvar í kvöld, klukkan 21 og 22.30 og verður farið um sýningu safnsins á húsgögnum eftir íslenska hönnuði. „Það eru þarna húsgögn úr Höfða, Háskóla Íslands og fleiri byggingum og ég reyni að fá innblástur bæði frá húsgögnunum sjálfum, þeim stöðum sem þau koma frá og því hver hönnuðurinn er,“ segir Nanna Kristín. „Spila þetta svona af fingrum fram. Þegar kemur að listum þá er nefnilega allt leyfilegt.“

Myrkraleiðsögnin er ekki það eina sem Hönnunarsafnið býður upp á á Safnanótt. Í kvöld klukkan 19 verður opnuð í safninu ný sýning sem nefnist „Sjálfsagðir hlutir“. Þar er vakin athygli á gripum sem við lítum á sem sjálfsagða í daglegu lífi og þeim efnum sem þeir eru gerðir úr. Fjölskyldusmiðja verður í tengslum við sýninguna þar sem unnin verða verkefni í tengslum við hráefni og hönnun.

Aslaug Hulda Jónsdóttir, for-



„Það skemmtilega við svona gjörninga er að fólk veit ekki á hverju það á von,“ segir Nanna Kristín Magnúsdóttir leikkona sem verður með myrkraleiðsögn í Hönnunarsafni í kvöld.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

seti bæjarstjórnar og formaður menningar- og safnanefndar Garðabæjar, opnar sýninguna

og sýningarstjórar eru Árdís Olgeirsdóttir og Þóra Sigurbjörnsdóttir.

fridrikab@frettabladid.is



Gunnar Theodór Eggertsson, píanóleikari Malneirophrenia, er sérstakur áhugamaður um þöglar kvikmyndir.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Þögl mynd og tónlist

**MALNEIROPHRENIA** flytur kammerpönk við súrrealíska fantasíu frá 1925 í kvöld.

Tríóid Malneirophrenia heldur tónleika á Safnanótt í Borgarbókasafninu við Tryggvagötu og hefjast þeir klukkan 21.30 í kvöld. Hluta af þöglu kvikmyndinni Le Voyage Imaginaire eftir René Clair frá árinu 1925 verður varpað á tjald meðan á tónleikunum stendur.

Malneirophrenia skipa þeir Hallur Örn Árnason bassaleikari, Gunnar Theodór Eggertsson píanóleikari og Hallgrímur Jónas Jensson sellóleikari. Hljómveitin hefur sérhæft sig í kvikmyndatónlist, einkum frá tímum þöglu myndanna.

## Slammað til sigurs

Viðburðirnir á Safnanótt eru af ýmsum toga. Á Borgarbókasafninu fer fram ljóðaslamm þar sem ungt fólk flytur frumsamin ljóð eða texta fyrir dómnefnd sem velur þrjú bestu atriðin.

Ljóðaslamm 2012 verður haldið í kvöld. Dagskráin hefst klukkan 20.30 og samanstendur af um tju atriðum þar sem fólk á aldrinum 15 til 25 ára stígur á svið og fremur ljóðagjörninga af ýmsum toga. Textarnir eru frumsamdir og allir túlka þeir þemað Myrkur með einum eða öðrum hætti.

Ljóðaslammíð fer fram í aðalsafni Borgarbókasafns í Tryggvagötu 15 og fær safnið ávallt nýja ásýnd af þessu tilefni þar sem sett er upp svið og ljósabúnaður. Dómnefnd velur þrjú siguratriði en hana skipa leikkonurnar Guðlaug Elísabet Ólafsdóttir og María Þórðardóttir, rithöfundurinn Stefán Máni Sigþórsson, Óttarr Proppé tónlistarmaður og Úlfhildur Dagsdóttir bókmenntafræðingur.

Borgarfulltrúinn og tónlistarmaðurinn Óttarr Proppé á sæti í fimm manna dómnefnd sem velur þrjú bestu atriðin á Ljóðaslamm 2012. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



**BYLGJAN** 989

## Sprengisandur kraftmikill þjóðmálaþáttur

Sigurjón M. Egilsson stýrir Sprengisandi á sunnudagsmorgnum kl. 10–12

10. FEBRÚAR 2012

# Lífið

ÓFRÍSK FRÉTTAKONA  
HREIÐRAR UM SIG

ÞÓRUNN HÖGNA GEFUR  
HÚSGÖGNUM NÝTT LÍF

MAGNAÐ AÐ VERA  
ÓLÉTT MAMMA

HÖRKU SÖNGVAKEPPNI  
FRAM UNÐAN Í HÖRPU

## HJARTAÐ MITT SÖKK

PÁLL ÓSKAR UM FRAMTÍÐ EUROVISION,  
FORSETAFRAMBOÐ OG EINKALÍFIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ



Lífið er á Vísí – [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)

## HVERJIR VORU HVAR?

Jón Ólafsson, Arnar Gauti og Jóhanna Pálsdóttir opnuðu formlega tískuskólann Fashion Academy Reykjavík, sem Elite á Íslandi stendur á bak við, á dögunum. Föðunarmeistarinn **Margrét R. Jónasar** og Heba Björg hjá E-label voru viðstaddir ásamt fjölda annarra gesta.



Á Hótel 101 á föstudaginn var margt um manninn. Hjónin **Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir** og Stefán Karl Stefánsson voru kát og það sama má segja um Heiðar Má Guðjónsson fjárfesti og Steinunni Völu Sigfúsdóttur hjá Hring eftir hring.



Jón Kaldal, Geir H. Haarde, **Katrín Hall**, Hanna Birna Kristjánsdóttir, Magnús Árni Skúlason og Friðrik Þór Friðriksson mættu þróðúin á frumsýningu verksins Mínus 16 hjá Íslenska dansflokkunum.



## Lífið

Útgáfufélag 365 miðlar ehf.

Umsjón Ellý Ármanns og Kolbrún Pálína Helgadóttir

Förðun: Fríða María með Bobbi Brown.

Fatnaður: Coco Viktorsson.

Hár: Gunni N-hárstofan.

Ljósmyndari: Stefán Karlsson.

Útlitshönnun: Arnór Bogason

Auglýsingar Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

Lífið Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000 www.visir.is/lifid

# MAGNAÐ AÐ VERA ÓLÉTT MAMMA

Rithöfundurinn Lára Björg Björnsdóttir sem gengur með sitt annað barn er með æði fyrir sultu.

## LÁRA BJÖRG BJÖRNSDÓTTIR

ALDUR: 35 ára

MAKI: Tryggvi Tryggvason

BÖRN: Björn Óttar, 10 ára

STARF: Skrifstofustjóri Vefpressunnar.

ÁHUGAMÁL: Engin

HVENÆR ERTU SETT?: Í lok apríl.

VEISTU HVORT ÞÚ GENGUR MEÐ?

Dreng.

**Hvað ertu gengin langt og hvernig líður þér á líkama og sál?** Ég er komin rúma sex mánuði á leið. Mér líður alveg merkilega vel miðað við hvað ég er gömul og stressuð.

**Meðgangna núna og þegar þú gekkst með frumburðinn fyrir 10 árum?** Þessi meðganga er allt öðruvísi. Vinkona mín sagði mér um daginn að þegar ég gekk með son minn fyrir 10 árum hafi ég iðulega setið í eldhúsinu með kleinu-poka og klárað hann, ég talaði mjög mikið um mat, át lasanja í morgunmat, uppgötvaði mozzarella-ost og kenndi öllum vinkonuhópnum að nota hann. Ég nánast lagði fyrir til að eiga fyrir máltíð á klukkustundafresti. En núna get ég rétt þrælað ofan í mig hálfri kjúklingabringu án þess að fá ógeðshroll og brjálást. Ef ég fengi að ráða og læknávisindin væru ekki að segja manni að vera nánast með spinat í æðalegg mundi ég bara borða tekex með smjöri og skola því niður með undanrennu.

**Hvernig er að vera ólétt mamma?** Bjóssi fæddist 2001 en það er magnað að vera ólétt mamma. Sonur minn passar mjög upp á mig og spyr mig oft á dag hvort ég sé þreytt og hvernig mér líði. Það er ekki laust við að hjartað bókstaflega springi úr ást að liggja með hann í fanginu og klappa bumbunni um leið.

**Hvernig var fæðingin?** Ég missti vatnið heima, fyrirvaralaust og aðeins fyrir tímann. Ég skreið því upp á fæðingarheild í smá stressi lítandi út

eins og ég veit ekki hvað. En fæðingin gekk vel og ég þurfti engin verkjalyf svo ég var send í þetta hippa-hreiður (engin vika á fæðingarheildinni... nei, nei) þar sem manni er skóflað út eftir sólarhring og hent heim. Þegar ég gekk inn í íbúðina mína með son minn 24 klukkustunda gamlan í fanginu beið mín lítið stöðuvatn af legvatni á stofugólfinu. Svo, þá var ekkert annað í boði en að skúra það upp. Sem ég gerði. Ein og með drenginn í fanginu.

**Hvernig viltu upplifa fæðinguna í vor?** Í þetta skiptið langar mig upp á fæðingarheildina í einhverju dýru. Kannski bleikri Jackie-O dragt, með hatt og mjög mikið máluð. Síðan þætti mér eðlilegt og gott að fá að liggja á deildinni í nokkra daga. Í stóru herbergi með blómum á borði. Kalt kampavín í fötu við rúmstokkinn væri ekki galin hugmynd þannig lagað. Þið vitið?

**Ertu með æði fyrir einhverju matarkyns á þessari meðgöngu?** Ég er eiginlega frekar með óþol fyrir mjög mörgum mat. Flest sem mér fannst gott, finnst mér viðbjóður núna. En fyrstu mánuðina þegar ógleðin var sem verst borðaði ég salsa í öll mál. Eintómt og með skeið. Og svo finnst mér sulta mjög góð. Ég gæti borðað hana með skeið líka en ég vil ekki hræða fólk svo ég læt það ekki eftir mér.

**Eru hormónarnir að stríða þér?** Ef ég heyrir lag með Bruce Springsteen fer ég að gráta. Ef einhver spyr mig hvað klukkan sé fer ég að gráta. Ef maðurinn minn segir að ég sé sæt þá fer ég að gráta. Svo, þú getur ímyndað þér stuðið á heimilinu. – Djöfull held ég að Bruce Springsteen sé góður pabbi.

**Skemmtilegu skrifin þín! Hvað ertu að gera við þessa hæfileika þína?** Í gegnum tíðina hef ég bara skrifað þegar mig hefur langað til að skrifa. Annars skrifa ég ekki. Þegar

Síðasta SMS frá pabba:

„Lára, hraðamæling á Suðurgötu.“



mig langar til að skrifa fæ ég svona mjög afgerandi skrifþörf, verð frekar þögl og vinn best seint á kvöldin þegar komin er ró. Mér líður mjög vel í þessu ástandi og fæ mikið út úr því að skrifa. Þannig skrifaði ég bókina mína „Takk útrásarvíkingar“. Þessi þörf hefur legið í dvala í marga mánuði en er að koma

aftur yfir mig núna og ég ætla að bregðast við henni og skrifa skáldsögu. Ég er meira að segja búin að ákveða um hvað hún á að vera.

**Svona af því að úrslitin í Eurovision eru annað kvöld. Ertu Eurovision-aðdáandi?**

Nei. En bara plís ekki senda einhvern a nærbuxunum eða þannig.

## Útsölulok

3 verð  
aðeins af  
útsöluvörum.

4.990kr.

3.990kr.

2.990kr.

# MINÐ

Smart verslun fyrir konur - Firði Hafnarfirði

Sími 534 0073

FJÖRÐUR  
www.fjordur.is

## HREIÐURGERÐ Á KVISTHAGANUM

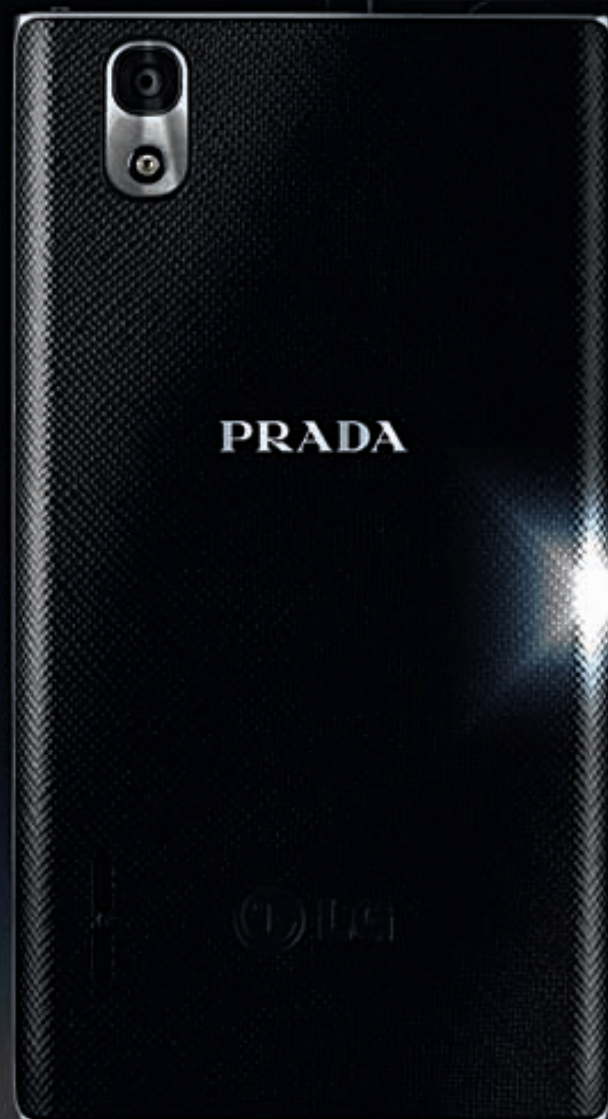
María Sigrún Hilmarsdóttir fréttakona og eiginmaður hennar, Pétur Árni Jónsson útgefandi, eru flutt á Kvisthagann í Vesturbænum. Pétur og María gengu í það heilaga síðasta sumar. Þau voru gefin saman í Dómkirkjunni og brúðkaupsveislan var haldin á Kjarvalsstöðum.

María, sem er gengin sjö mánuði með fyrsta barnið þeirra, er alin upp á Högunum og þekkir hverfið eins og lófann á sér.

„Ég var mikill grallaraspói þegar ég var lítil. Gerði dyraat hjá nágrönnum og virti ekki lóðamörk þegar ég lék mér í fallinni spýtu. Mér finnst gott og gaman að vera komin á þessar slóðir aftur. Við erum svona smátt og smátt að koma okkur fyrir og gera allt klárt áður en barnið kemur í apríl,“ segir María Sigrún.



PRADA phone by LG



13 · 02 · 2012

[www.lgsimar.is/prada](http://www.lgsimar.is/prada)

# HÖRKUKEPPNI FRAM UNÐAN Í HÖRPU

Úrslitakeppni Söngvakeppni Sjónvarpsins fer fram í Eldborgarsal Hörpu annað kvöld. Lífið heyrði í keppendum og spáði í úrslitin.

## SPÁÐ Í SIGURVEGARANN



**SIGMAR GUÐMUNDSSON FJÖLMÍÐLAMÁÐUR**

„Ég myndi halda að Kristmundur og strákarnir sem syngja lagið hans Ingós, Stattu upp, lagið hans Magna, Hugarró eða lagið Mundu eftir mér eftir Gretu Salóme sigri. Ég treysti mér ekki til að gera upp á milli þessara þriggja.“

### ATLI, PLÖTUSNÚÐUR

„Blár Ópal á eftir að taka þetta með trompi. Þetta er ný og fersk viðbót við „main stream“-línuna í landinu. Svo vinnur það ekki á móti þeim að hver einasti unglingur á landinu er með GSM og á eftir að kjósa þá.“



**GUÐRÚN MÖLLER, FLUGFREYJA**

„Ég á erfitt með að gera upp á milli Blás Ópals og Hjartað brennur með Regínu Ósk, þau eru mín uppáhaldslög í keppninni.“

### AUÐUNN BLÖNDAL, ÚTVARPSMÁÐUR

„Herbert Guðmundsson, Hann fær að koma aftur inn – Þjóðin vill það! Annars Magni-ficent.“



**ÞÓRA SIGURÐARDÓTTIR, RITHÖFUNDUR.**

„Lagið Hugarró með Magna, engin spurning.“

## Garðyrkjunámskeið

Hin sívinsælu ræktunarnámskeið okkar eru að hefjast aftur. Skráning í síma 578 4800 eða á [www.rit.is](http://www.rit.is)



### Ræktun ávaxtatrjáa, tvö kvöld

■ Fimmtudaginn 16. og 23. feb. kl. 19:30 - 22:00.

Verð kr. 12.800.- Leiðb: Jón Guðmundsson.



### Ræktun berjarunna

■ Fimmtudaginn 16. febrúar kl. 17:00 - 19:00.

Verð kr. 4.500.-

### Matjurtaræktun, tvö kvöld

■ Mánudaginn 13. og 20. feb. kl. 19:30 - 22:00.

Verð kr. 12.800.-

### Kryddjurtaræktun

■ Mánudaginn 13. febrúar kl. 17:00 - 19:00.

Verð kr. 4.500.-



### Leiðbeinendur

■ Auður I Ottosen garðyrkjufræðingur



■ Jón Guðmundsson garðyrkjufræðingur

### Skráning

■ Skráning og nánari upplýsingar eru í síma 578 4800, á heimasíðu okkar [www.rit.is](http://www.rit.is) og á netfang [rit@rit.is](mailto:rit@rit.is)

### Staðsetning námskeiða

■ Á hófuðborgarsvæðinu verða námskeiðin haldin í sal á þriðju hæð hjá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands, íþróttamiðstöðinni í Laugardal, Hús 2, Engjavegi 6.



Námskeið verða einnig haldin víða um land, fylgjst með á Facebook eða heimasíðu okkar, [www.rit.is](http://www.rit.is) og [www.groandinn.is](http://www.groandinn.is)



SUMARHÚSIÐ & GARÐURINN

Fosshéiði 1  
800 Selfoss  
Sími 578 4800

?	Fylgir þú ákveðinni rútinu á keppnisdaginn?	Munum við sjá breytingu á atriðinu ykkar frá því í undankeppninni?	Hvað gerir þú þegar stressið nær tókum á þér?	Eitthvað að lokum?
	Það sem er mest um vert hjá mér er að byrja daginn á langri heitri sturtu og mjög góðri upphitun á líkama og rödd.	Þið munuð ekki sjá mikla breytingu á atriðinu okkar því við vorum bara svo ánægðar með hvernig til tókst síðast.	Ég hugsa um hvað ég er þakklát fyrir að fá að gera það sem ég elska að gera að atvinnu og hugsa um það hvað ég elska að syngja.	Ég hlakka rosa-lega til að stíga á svið með Guðrúnu Árnýju og frábæru stelpunum sem syngja með okkur því lagið og textinn er svo fallegt.
	Ég reyni að hita upp og koma mér í ákveðið hugarástand og peppa sjálfan mig upp.	Nei, engar stórvægilegar. Þetta verður nokkuð svipað og bara betra.	Nýt þess. Þegar þú hættir að vera stressaður þá áttu ekki að vera að þessu. Þá er þetta ekkert gaman lengur.	Bara skemmtið ykkur vel.
	Ekkert endilega. Ég er alveg ný í þessu öllu saman en hlýt að geta fundið einhverja hjátrú til að fylgja. Aðalatriðið er að fá góðan svefn.	Já, það verður aðeins öðruvísi útsetning á atriðinu.	Loka augunum.	Hlakka til að koma fram í Hörpunni á laugardaginn. Áfram Ísland.
	Ég byrja yfirleitt á því að fara í sjósund, síðan beint í gufu. Reyni svo að borða eitthvað gott í hádeginu eins og nautalund eða skötu ef ég kemst yfir hana.	Allt með svipuðu sniði, kindin á sínum stað að sjálfsgöðu. Ætlum þó núna að vera kátir og glaðir, þó svo að textinn segi allt annað.	Fyrir utan tíðar klósettferðir, svitaköst og vanlíðan reyni ég að vinna bug á þessu öllu með þjóðlegri tónlist og dansi.	Þar sem við erum að gera þetta í fyrsta skipti, ætlum við að vera landi og þjóð til sóma og gera okkar besta.
	Ég er ekki með einhverja sérstaka rútinu. Mikilvægt er að vera vel undirbúin andlega og vera róleg og hvíla mig vel.	Já atriðið þróað eins og gengur og alltaf er hægt að gera betur. Hún Stella Rósinkrans gerir atriðið með okkur og við erum að uppfæra það þessa dagana.	Ég læt það ekki ná tókum á mér. Aðalatriðið er að finna innri ró, hugsa hvað ég er búin að æfa vel og kunnir þetta 100%.	Vil þakka fyrir atkvæðin sem við fengum til þess að komast hingað í úrslitin. Gaman væri að komast alla leið.
	Rútinu, bara sofa vel og vera glaður með strákunum. Þá gengur allt upp.	Já, þið munuð sjá þínu breytingar. Það verður bara gaman.	Ég er ennþá að reyna að læra það. Nei, nei, ég hugsa bara um eitthvað fallegt og sofna.	Lífið er gjöf, ekki gjald.
	Allur hópurinn fer yfir á Mojo Center þar sem Nína Kristjánsdóttir hárgreiðslumeistari og Eygló Ólöf Birgisdóttir förðunarfræðingur gera okkur öll klár fyrir kvöldið.	Það verða kannski ekki beinar breytingar en alveg pottþétt bætingar.	Ég hugsa alltaf um að nýta stressið í flutninginn og breyta stressinu í tilhlökkun.	Já, mig langar að þakka fyrir allan stuðninginn sem við höfum fengið. Hann er ómetanlegur og hvetur okkur svo sannarlega áfram. Takk.





# ÁRANGUR

## Árangur - Nýtt

### 6-vikna byrjendanámskeið

Viltu styrkja þig, léttast, auka þol, orku og vellíðan? Kílóin fjúka á þessu nýuppfærða námskeiði sem hefur aldrei verið betra. Mikil fjölbreytni í æfingum til að tryggja hámarksárangur. Einfaldar, skemmtilegar og árangursríkar æfingar og leiðir til að ná varanlegum tókum á réttu neyslumynstri. Vertu með, njóttu þess að ná árangri í bættri heilsu og vellíðan.

## Árangur - Extra

### 6-vikna framhaldsnámskeið

Fyrir þær sem eru lengra komnar og vilja taka þjálfunina fastari tókum, komast út úr stöðnun og ná enn betri árangri. Sérstök áhersla á að ná fram sem mestum eftirbruna.

## Árangur/dans fitness

### 6-vikna námskeið

Átaksnámskeið fyrir þær sem hafa áhuga á að dansa. Fjölbreyttar og skemmtilegar dans samsetningar sem auka þol og fitubruna. Skemmtilegar æfingar sem auðvelt er að fylgja eftir. Dansaðu þig í flott form!

Innifalið í námskeiðunum:

- Lokaðir tímar 3x í viku
- Ótakmarkaður aðgangur að tækjasal
- Aðgangur að 240 opnum tímum á mánuði
- Aðgangur að glæsilegri útiaðstöðu – m.a. jarðsjávarpotti
- Mælingar – vigtun og fitumælingar
- Hvatning, fróðleikur og uppskriftir frá Ágústu Johnson og Guðbjörgu Finns 2x í viku á lokuðu heimasvæði

### Umsögn þáttakanda:

„Þið eruð að bjóða upp á námskeið sem ég held að hljóti að vera þau bestu á landsmælikvarða og þó víðar væri farið. Eftir námskeiðin get ég sagt: Frábær kennari, frábær aðstaða, frábært æfingaprógram, ráðgjöf og aðhald, frábær árangur. Hvað er hægt að biðja um meira?“  
- Marta K. Sigmarsdóttir

Fleiri umsagnir um námskeiðin á [www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)

Allar nánari upplýsingar um námskeiðin, tímasetningu, verð og skráningu finnur þú á [www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)

# HEILLAÐIST AF KRÍUBEINUM

Jóhanna Methúsalemsdóttir fær allan sinn innblástur frá Íslandi.

**ALDUR:** 41 árs

**MAKI:** Paul Weil

**BÖRN:** Indía Salvör Menez, 18 ára og Lóla Salvör Weil, 5 ára.

**STARF/MENNTUN:** Skartgripahönnuður/ Listakona að mestu sjálfmenntuð

**BÚSETA:** Brooklyn, New York

**ÁHUGAMÁL:** Fólk

**LÍFSMOTTÓ:** Lead by example

**SÍÐASTA SMS SEM ÞÚ FÉKKST:** It really worked!

It put a smile on my face. Thank you for the necklace, I love it! – frá tannlækninum mínum, Julian.

**HEIMASÍÐAN ÞÍN:**

[WWW.KRIAJEWELRY.COM](http://WWW.KRIAJEWELRY.COM)

Jóhanna Methúsalemsdóttir skartgripahönnuður, sem búsett er í stórborginni New York, stendur fyrir merkinu Kría Jewelry sem hefur vaxið hratt undanfarið. Jóhanna fær allan sinn innblástur úr íslensku náttúru og er von á nýrri línu á næstunni þar sem þorskbein leika aðalhlutverkið.

**Hvenær og hvernig varð Kría Jewelry að veruleika?** Kría fæddist árið 2007, sama ár og dóttir mín Lóla Salvör en það má rekja upphaf hennar beint til strandgöngu minnar á Íslandi árið 2006 þegar ég fann kríubein. Ég heillaðist mikið af formum beinanna og ákvað að hirða þau, sjóða og taka með mér heim. Þegar heim var svo komið byrjaði ég að púsla þeim saman og þannig varð Kría til.

**Hvernig hefur gengið síðan?** Kría hefur dafnað vel og vaxið úr því að vera fimmtán til tuttugu stykkja lína í að verða í kringum níutíu og fimm stykkja lína. Kría er seld í ellufu búðum í New York, á Íslandi og í Noregi. Kría tók þátt í sýningunni Náttúra í hönnun árið 2010 sem var sett upp í Landsvirkjun, einnig tók hún þátt í Hönnunarmars sama ár og var tilnefnd til menningarverðlauna árið 2011 svo fátt eitt sé nefnt.

**Hvernig færðu hugmyndirnar að því sem þú skapar?** Ég finn mér einhver falleg form úr náttúrunni til að vinna með og byrja svo að setja þau saman eða hengja þau á mig á

einn eða annan hátt og sé svo hvernig hlutirnir hanga á eða sitja á líkamanum og held svo áfram þaðan. Stundum þegar maður tekur formin úr umhverfi sínu líta þau út fyrir að vera eitthvað allt annað en þau eru og það heillar mig hvað mest við að vinna með form beint úr náttúrunni.

**Hvaða efni notar þú í hönnun þína?** Ég vinn helst með silfur, 14 karata gull og er nýbyrjuð að vinna aðeins með brass líka.

**Nú býrðu ekki á Íslandi en virðist engu að síður fá innblásturinn héðan, hvernig ferðu að því?** Innblásturinn fæ ég sérstaklega úr íslensku náttúru þegar ég kem til landsins og frá fólkinu í kringum mig. Næsta lína er eingöngu búin til úr þorskbeinum sem voru send til mín frá Íslandi. Þar er ég að tengja beint við mínar íslensku rætur.

**Hver er markhópurinn?** Ég hanna fyrir fólk sem er forvitið.

**Hvar selur þú vöruna þína?** Á Íslandi fást vörurnar í verslunum Aurum, Mýrinni og ICELANDICMARKET.COM. Í New York fást þær í Eva, Love Adorned, Albertine General, Project no 8, Beautiful Dreamers, Vpl, og í Noregi í Cintamani Butikken.

**Hvar hannar þú?** Ég hanna á heimili mínu í Brooklyn þar sem ég og maðurinn minn erum með sameiginlegt stúdíó en hann er málari.

**Er eitthvað spennandi á döfinni sem þú vilt deila með Lífinu?** Ég mun koma til landsins fyrir Hönnunarmars sem fram fer 22. mars til 25. mars í boði Tanqueray, í þeirri ferð mun ég kynna nýju línuna mína í Aurum í Bankastræti 4. Einnig mun Kría taka þátt í sýningu í Hafnarborg sem ber nafnið Rætur og er um íslenska samtíma skartgripahönnun. Svo er það Pop Up-búð, gallarísýning í Berlín og viðræður við fleiri sölustaði svo að það eru annasamir tímar fram undan.

**Viltu gefa ungum og efnilegum hönnuðum sem eru að stíga fyrstu skrefin góð ráð?** Treystu sjálfum þér en vertu alltaf opinn fyrir hugmyndum og ráðum frá öðrum og ekki láta egóið þvælast fyrir þér.



 Eirberg

Verð: 9.750 kr.

**Nálastungudýnan**

Bætir svefn og dregur úr verkjum

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

 Eirberg

**Íþróttabrjóstahaldarar**

Verð: 9.950 kr.



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

**KRÍA JEWELRY**



FRÉTTIR VÍÐSKIPTI SPORT UMRÆÐAN LÍFIÐ SJÓNVARP

**TAKTU VÍSI Á HVERJUM MORGNI!**



**VÍSIR**

# LANCÔME

PARIS

Nú er *ára* líkamans okkar vísindi

## TEINT MIRACLE

NÁTTÚRULEGUR LJÓMI - FULLKOMNUN LíKT OG ÁN FARÐA

10 ára rannsóknir og 7 einkaleyfi. Eðlileg og óaðfínnanleg förðun og áferð húðarinnar verður náttúruleg og fullkomin líkt og hún ljómi innan frá.

Julia Roberts



NÝTT: Teint Miracle púðurfarði.

**FARÐI NR 1.\***  
25 ALPJÓÐLEG VERÐLAUN

\*Frá Lancôme



**MILANO** leðurskór  
Dúndurdagar 10. til 18. febrúar  
**35% afsláttur**



Grímsbær við Bústaðaveg  
Efstalandi 27, 108 Rvk.  
Sími: 527-1999  
Opíð: mán-fös 11:00-18:00  
laug 11:00-15:00  
Sendum í pósti um allt land!



## HJARTAÐ MITT SÖKK

**Páll Óskar gat ekki á sér setið þegar hann heyrði af örlögum íbúa Eurovision-borgarinnar Bakú í Aserbaídsjan. Eins og fram hefur komið er afstaða hans skýr þegar kemur að þátttöku Íslands í keppninni. Lífið ræddi við hann um framtíð Eurovision, möguleika á forsetaframboði og einkalífið.**

Hver er þín afstaða nú þegar greint hefur verið frá mannréttindabrotum í námunda við höllina þar sem stendur til að halda Eurovision-keppnina í Aserbaídsjan í ár? Hjartað mitt sökk. Þetta er svo ljótt ef þetta er satt. Nú ríður á að fá nákvæmar upplýsingar um það sem er raunverulega að gerast í Aserbaídsjan og að Páll Magnússon og listamaðurinn sem vinnur keppnina á laugardaginn taki upplýsta ákvörðun um þátttöku út frá því. Mín afstaða er mjög skýr: Ísland á að draga sig út úr Eurovision-keppninni í ár til að mótmæla framferði borgaryfirvalda í Bakú gagnvart þegnum sínum. Þetta er skýrt og klárt mannréttindabrot. Ég veit að það eru framin mannréttindabrot úti um allan heim á hverjum degi en þetta er í fyrsta sinn sem svona mannréttindabrot eru unnin í beinum tengslum við Eurovision-keppnina og við Íslendingar erum að taka beinan þátt í þessari keppni og þess vegna verðum við að setja mörk. Það eru

sjálfsögð mannréttindi að eiga þak yfir höfuðið og það má ekki reka þig út úr húsinu þínu með valdi og láta þig éta það sem úti frýs. Það er nákvæmlega það sem verið er að gera núna við fólk í Aserbaídsjan og það er skítkalt í Aserbaídsjan akkúrat núna.

Nú er ljóst að borgaryfirvöld í Bakú eru að byggja kristalshöll og önnur glæsihýsi fyrir Eurovision-keppnina með því að reka bláfátækt fólk með valdi út úr hreysum sínum og jafna svo heimili þeirra við jörðu. Þeir loka fyrir rafmagn, gas og vatn í íbúðunum ef fólk drullar sér ekki þaðan út af því að húsin þeirra eru ekki lengur til í opinberum skjólum. Bæturnar sem fólkinu eru boðnar eru helmingsi lægri en markaðsvirði venjulegra íbúða í miðborginni. Það er í rauninni verið að segja fátæka fólkinu að hypja sig upp í sveit sem lengst frá Bakú. Það voru fréttamenn frá BBC sem byrjuðu að skrifa um þetta mál og þegar þeir reyna að hringja í borgaryfirvöld þá

vill enginn veita viðtöl um málið. Þegar hringt er þangað er strax skellt á um leið og það er minnst á þetta mál. Ég hélt fyrst að BBC væri að búa til einhverja dramafrétt en nú hef ég talað við næstum alla á fréttastofu RÚV og fengið þessar fréttir staðfestar frá þeim og þá byrjaði blóðið í mér að sjóða.

Hugmyndin á bak við Eurovision-keppnina er mjög falleg. Það er alveg ofsalega falleg hugmyndafræði á bak við þessa keppni og hún er ein af ástæðunum fyrir því að ég elska þessa keppni.

Þegar hún var fyrst haldin árið 1956 þá var Evrópa enn í sárum eftir seinni heimsstyrjöldina. Allir hötuðu alla og allir fóru í taugarnar á öllum en það var brjallant náungi frá Sviss, Marcel Besancon, sem datt í hug að nýta þessa tækniþýngung sem sjónvarpið var. Hann langaði að gera tilraun og tækka á því hvort hægt væri að sýna sama atburðinn á sama tíma út um alla Evrópu því hann trúði því að eina tungumálið sem öll Evrópa skildi

væri tónlist. Tónlist er það eina sem getur byggt brýr sem kannski nú þegar eru brotnar. En núna í fyrsta sinn í sögunni er verið að brjóta á þegnum þess lands sem keppnin er haldin í gagngert til að búa til Eurovision-höll. Svona hefur aldrei gerst áður og þetta er svo langt frá upprunalegu kærleiksríku Eurovision-hugmyndinni að það hálfa væri nóg.

**Þú ræddir þína afstöðu við Pál Magnússon útvarpsstjóra Ríkisútvarpsins. Hvernig tók hann þér? Bestu fréttirnar sem Páll Magnússon sagði mér eru að 27.**

febrúar næstkomandi munu allir fulltrúar allra sjónvarpsstöðva á Norðurlöndum hittast á fundi til þess að ræða þetta mál. Mikið ofsalega væri nú fallett ef allar Norðurlandabjóðirnar yrðu sammála um að draga sig út úr þessari keppni og halda sína eigin Nordvision-keppni. Það væri ofsalega skýr og falleg yfirlýsing frá þeim.

Ég er hjartanlega sammála Stebba Hilmars sem telur að Eurovision-keppnin sé orðin of mikið monster og það verði að fara að skipta henni upp. Ein hugmynd er að skipta henni hreinlega milli

austurs og vesturs og svo önnur að hafa sérstaka Norðurlandakeppni. Það má vel vera að sigurvegarinn í keppninni í Hörpu á laugardaginn sé ekki á leiðinni út í Eurovision heldur hreinlega í Nordvision. Tímunn mun leiða það í ljós. Það eina sem ég og nafni minn Páll Magnússon erum ósammála um er á hvaða hátt eigi að mótmæla mannréttindabrotum í Aserbaidsjan.

Páll Magnússon segist skilja þessa stefnu EBU (Samtök evrópskra sjónvarpsstöðva) að leyfa keppninni að vera haldin óáreitt vegna þess að þá er meiri mögu-

leiki á að kastljósinu verði beint að þessum mannréttindabrotum sem framin eru í landinu heldur en ef allir myndu draga sig úr keppninni. Þessu er ég ekki sammála því ég veit að þegar keppandinn er kominn til Eurovision-lands fer hann í hundrað viðtöl hjá hundrað blaðamönnum og honum er ráðlagt að vera ekki með neinar pólitískar yfirlýsingar.

**Framhald á síðu 10**



”

Ég er þeirrar skoðunar að svona misrétti og valdniðsla sé bara hrein og klár illska og hún þrífst best í þögninni.

## NÝTT DOVE MEN+CARE

DOVE MEN+CARE inniheldur rakaeindir (micromoisture) sem hjálpa húðinni að viðhalda eðlilegu rakastigi.

Í rakaeindunum eru olíur sem virka um leið og DOVE MEN+CARE kemst í snertingu við húðina. Húðin verður ekki fitug viðkomu heldur náttúrulega rök og mjúk.

**[ LÁTTU ÞÉR LIÐA VEL Í EIGIN SKINNI ]**





## STEINI / PÉSI & GAUR Á TROMMU

Föstudagur 10.02.2012 22:30 Ö

Laugardagur 11.02.2012 22:30

GAMLA BÍO  
LEIKHÚS

Miðasala á [gamlabio.is](http://gamlabio.is) og [midi.is](http://midi.is). Sími 563 4000.

Opið mán.-mið. 14:00-18:00 og fim.-sun. 14:00-20:00.

### Framhald af síðu 9

Það stendur meira að segja í reglum keppinnar að keppendur mega ekki vera með neinar pólitískar yfirlýsingar í viðtölum. Það er ekki mælt með því að keppandi ruggi bátinum á neinn hátt.

Ég er þeirrar skoðunar að svona misrétti og valdniðsla sé bara hrein og klár illska og hún þrífst best í þögninni. Einræðisherrar hlusta ekki fyrr en þeim er stillt upp við vegg. Breyttist Kína eitthvað eftir Ólympíuleikana í Peking árið 2009? Svárið er nei. Breyttist réttarstaða samkynhneigðra eitthvað í Rússlandi eftir Eurovision-keppnina þar? Svárið er nei. Ef eitthvað er þá er réttarstaða samkynhneigðra orðin verri í dag en hún var.

Það er til alveg yndislegt spakmæli sem hljómar einhvern veginn svona: Það eina sem illska þarf til þess að þrífast er að góðir menn geri ekki neitt. Það er nákvæmlega það sem mér finnst EBU vera að gera núna. Þeir ákveða að aðhafast ekki neitt og leyfa yfirganginum og frekjunni í þessum borgaryfirvöldum í Bakú fram að ganga.

Með þessu er allur glamúrinn farinn úr söngvakeppninni og allur glæsileikinn sem á að einkenna Ólympíuleika er löngu kominn út úr kortinu. Glæsileikinn verður verðlaus. Listamenn og íþróttamenn þurfa líka að gera upp við sig sjálfa hvort þeim finnst það siðferðislega rétt að mæta til leiks í íþrótt- og tónlistarhöllum sem hafa svona forstögu að baki.

**Úr einu baráttumáli í annað, nafn þitt hefur ítrekað borið á góma þegar talið berst að næsta forseta Íslands. Er það eitthvað sem þú hefur hugsað af alvöru?** Ég hef engan áhuga á því að vera forseti Íslands. Þetta kom fyrst upp fyrir þremur árum. Þá var einhver maður út í bæ sem bjó til heimasíðu á Facebook sem hét held ég „Pál Óskar á Bessastaði“. Í kjölfarið þá fór ég á stúfana og svona tékkaði á því hvað fælist í þessu starfi. Ég var svo heppinn að ég hitti Ólaf Ragnar Grímsson þegar ég var að syngja við verðlaunaafhendingu þar sem hann var staddur og ég náði tali af Ólafi baksviðs. Ég bað hann að gefa mér starfslýsingu og í stuttu máli sagt var ég ekki hrifinn af henni. Ég fékk það strax á tilfinninguna að ég væri í miklu skemmtilegra starfi nú þegar. Ég held ég komi þjóðinni að meira gagni í þessu starfi sem ég er í akkúrat núna en að vera á Bessastöðum að taka á móti gestum allan daginn.

**Hvernig forseta vilt þú?** Forsetinn minn er og hefur alltaf verið Vigdís Finnbogadóttir en það sem ég er hrifinn af í fari Ólafs Ragnars Grímssonar er að hann fór að setja mörk í jafn viðkvæmum málum eins og lcesave og ég tek ofan hattinn fyrir honum að hafa nýtt sér þetta

neitunarvald á þessari ögurstundu sem hann gerði. Það sem mér þykir ekki spennandi við starfslýsingu er að forsetinn þarf að vera dipló. Það get ég einfaldlega ekki. Ég get ekki setið á mér eins og núna þegar svona gróf mannréttindabrot eru framín í beinni tengingu við keppni sem ég tengist beint. Þá sit ég ekki heima hjá mér og geri ekki neitt. Ég gæti ekki hugsað mér það. Ég held að fullkominn forseti sé 70% Vigdís Finnbogadóttir og 30% Ólafur Ragnar Grímsson.

**En að ástinni. Hvernig er þitt tilhugalíf?** Ég er enn þá á lausu og nú er ég orðinn svolítið leiður á því. Ekki það að mér líði ekki mjög vel einum, ég finn það hins vegar mjög sterkt að hjartað í mér hefur aldrei verið jafn opið. Ég hef aldrei verið jafn tilbúinn að eignast kærasta.

**Er erfitt að vera þekktur í leit að ást?** Ég finn það að sumir setja það fyrir sig, skiljanlega og þá er það bara allt í lagi. Ég þarf að taka ábyrgð á minni eigin athyglissýki.

**Hefur þú leyft þér að fara á stefnumót?** Nei, það hefur ekki verið mikið um það en mikið rosa-lega væri ég nú til í gott stefnumót. Ég er með augun opin og það er nú annað heldur en hérna áður fyrr. Ég kom ofsalega særður út úr síðustu reynslu minni í ástamáluðum og skellti bara í lás eftir það. Í heil tíu ár var sjoppa lokuð hjá mér af hræðslu við að upplifa sársaukann aftur. Ég þurfti líka að spyrja sjálfan mig að því hvort ég væri góður mannkostur í þessu ástandi. Ég vildi ekki bjóða kærasta upp á einhverjar brunarústir. Ég þurfti fyrst að taka til heima hjá mér og laga allar brunarústirnar. Þú verður að taka til heima hjá þér áður en þú býður fólki í heimsókn.

**Hvernig á draumaprinsinn að vera?** Veistu, ég á enga fantasíu um draumaprins. Krafan er sú að hann verður að vera kominn út úr skápnunum. Það er mjög mikilvægt. Ég get ekki deitað eitthvað skápakeis af því að þar með er sambandið orðið leyndarmál. Þá getum við ekki farið í bíó eða leikhús og þar með get ég ekki kynnt hann fyrir fjölskyldunni. Hann verður að vera á lausu takk fyrir. Ég vil ekki að hann sé nýhættur í einhverju sambandi því ég vil ekki hafa hans fyrrverandi svífandi yfir sambandinu eins og móðuharðindin. Það er svo slítandi og ljótt. Ef gaurinn myndi byrja með mér tveimur vikum eftir skilnað þá er hann bara að nota mig sem plástur. Mig langar ekki að vera plástur.

**Kostir við að vera á lausu?** Í dag finnst mér kostirnir vera fleiri heldur en gallarnir. Ég er ekki rétti maðurinn til að svara spurningunni af því ég hef ekki reynsluna af því að vera í sambandi. Ég hef ekki reynsluna af því að deila sama húsi með einverri annarri manneskju. Ekki nema þegar vinir mínir koma að gista hjá mér og eitthvað svona. Þá finn ég fyrir því að mér finnst skrítíð þegar það eru tveir tannburstar á baðherberginu



**Ég kom ofsalega særður út úr síðustu reynslu minni í ástamáluðum og skellti bara í lás eftir það.**

og ef ekki er búið að slökkva ljósinn eða hengja rétt upp á þvottasúruna – þá finn ég fyrir því. Ég er svo vanur því að vera einhleygur og búa einn.

**En gallarnir við að vera á lausu – eins og að vera án nándar við þann sem þú elskar?** Ég upplifi þessa nánd svo sterkt í gegnum fólkið mitt. Líka í gegnum fólkið sem kemur á tónleikana með mér. Ég mynda ofsalega skýr og skilyrðislaus tengsl við áhorfendur mína. Það gildir það sama um þá og börnin, það er allt á jafningjagrundvelli.

**Barneignir. Langar þig að verða pabbi?** Ekki núna, nei. Ég hef hugsað mjög mikið um þetta en ég er alveg rólegur í þessu. Kannski vegna þess að ég er yngstur af mínum systkinum og öll mín systkini eiga fullt af börnum þannig að það kom í minn verkahring þegar ég var yngri og unglingur að passa öll þessi börn. Ég og mamma mín vorum oftast en ekki heima að passa. Mamma rak í rauninni dagvistarheimili.

**En ertu hrifinn af börnum?** Já. Aftur á móti skil ég ekki hvað börn sjá við mig því mér finnst ég vera svo rígfullorðinn. Ég hef alltaf passað mig á því að umgangast börn sem jafningja. Ég breyti ekki röddinni þegar ég ræði við börn, ég nota sama orðaforða eins og núna þegar ég er að tala við þig.

**Langar þig að stofna fjölskyldu í framtíðinni?** Nei, ég á nógu stóra fjölskyldu fyrir. Ég er að reka heimili fyrir það fyrsta og ég á blóðfjölskyldu sem er mjög stór og í öðru lagi á ég „valda fjölskyldu“ sem eru vinir og félagar sem ég hef eignast í gegnum tíðina. Mjög margir hommar upplifa þetta sama og það er að við eignumst sterkan vínahóp. Kjarna af fólki sem er samferða okkur í gegnum lífið. Sú fjölskylda er alveg jafn mikilvæg og blóðfjölskyldan.

### LÍFSSTÍLLINN

**Jafnvægið?** Ég er í mun betra jafnvægi en ég var fyrir 10 árum síðan.

**Heilsan?** Ég gef mér tíma til að fara út að skokka. Ég passa mig hvað ég borða og leyfi mér smá hreyfingu á hverjum degi.

**Heimasíðan?** Ebay. Ég kaupi mjög mikið af gömlum súper 8 mm kvikmyndaspólum þar. Ég safna þeim.

**Tímaritið?** Attitude, breska hommablaðið, langbest.

**Útlitið?** Ég get farið inn í Body Shop og keypt alla búðina. Ég geri það stundum og ég leyfi mér það. Ég á bara einn líkama og eitt andlit og ég splæsi á líkamann öllum þeim sápum og skrubbum og snyrtivörum sem hægt er að baða sig upp úr.

### EUROVISION

**Uppáhalds íslensku Eurovisonlög?** „All out of Luck“ og „Eitt lag enn“ eru alveg ofsalega vel heppnuð popplög sem virka enn þann dag í dag. Allur gjörningurinn hjá Silvíu Nótt var eitt stórt gott listaverk.

**Hvenær ætlar þú að snúa aftur í Eurovision fyrir Íslands hönd?** Þegar rétta lagið kemur. Ef ég færi aftur út færi ég til að vinna með keppnislag.

**Góð ráð til keppenda annað kvöld?** Elskaðu þig, elskaðu mikrafóninn og elskaðu myndavélina. Ekki gleyma því að þú ert í sjónvarpsþætti. Þar skiptir mestu máli sjálfstraustið þitt, röddin þín og augun.



# Stelpur Konur

Staðurinn - Ræktin

Nýtt!  
Nú er TT  
einnig á  
Akranesi!

## Ný námskeið að hefjast

innritun í síma 581 3730 Stundatafla á jsb.is



Opnir tímar með fjölbreytilegri líkamsrækt frá morgni til kvölds 6 daga vikunnar. Prek, þol, liðleiki, pallar, lotupjálfun, tabata dansívafl... eitthvað fyrir alla! **ATH!** Nýir tímar í heitum sal, sérstakir miðjutímar ofl.



Líkamsrækt á rólegri nótunum fyrir konur 60 ára og eldri. **9 eða 18 vikna námskeið - 2x í viku - morguntímar.**



Heildrænt hug- og heilsuræktarkerfi. Frábær leið til líkamlegrar og andlegrar uppbyggingar. **6 vikna námskeið - 2x í viku - morgun-, hádegis- og síðdegistímar.**



Farið í gegnum röð af yogastöðum í heitum sal. Teygjanleiki vöðvanna aukinn, mikill sviti og vellíðan. **6 vikna námskeið - 2x í viku - síðdegis- og kvöldtímar.**

### STOTT PILATES

Krefjandi æfingakerfi sem miðar að betri líkamsstöðu m.a. með því að styrkja djúpvöðva í kvið og baki og lengja vöðva. **6 vikna námskeið - 2x í viku - morgun- og síðdegistímar.**



Rétta leiðin til að breyta um lífsstíl, komast í kjörþyngd og gott form. **6 vikna námskeið - 3x í viku - morgun, dag og kvöldtímar.** Þjóðum sérstaka síðdegistíma fyrir 16-20 ára.



Æfingakerfi Báru Magnúsdóttur - aðaláherslan lögð á styrk, liðleika og góðan líkamsburð. Aðeins 15 í hóp. **6 vikna námskeið 2x í viku - morgun- og síðdegistímar.**



Markvissar æfingar í tækjasal með persónulegri leiðsögn og aðhaldi. Hámark 6 í hóp. Tilvalin leið til að koma sér í gang! **2 vikna námskeið - 5x í viku.**

### EXTRA 4X3

miðjubjálfun og lóð

Mitti, mjaðmir, magi og handleggir Hákeyrslu brennsla! **Nýtt 12 tíma námskeið**

### Nýtt! TT tímar á Akranesi!

mánudagar, miðvikudagar og föstudagar kl 6:15  
mánudagar, miðvikudagar og fimmtudagar kl 17:30

**Vertu með í vetur!**

**Velkomin í okkar hóp!**

**DANSRÆKT**

# JSB

leggur línurnar



# ÞJÁLFAFAR ÚTI ALLAN ÁRSINS HRING

**Melkorka Árný Kvaran, íþróttakennari og matvælafræðingur, hefur haldið úti kerrupúli fyrir nýbakaðar mæður í Laugardalnum undanfarin þrjú ár, sama hvernig viðrar. Vinsældir púlsins hafa aukist mikið milli ára og hefur Melkorka því bætt í flórana útipúli fyrir alla þá sem kjósa einkapjálfun utandyra.**

**Hver er þín skýring á aukningunni undanfarin ár?** Það hefur átt sér stað mikil vitundarvakning þegar kemur að hreyfingu og æ fleiri kjósa að hreyfa sig utandyra. Vel hefur verið haldið á spöðunum hjá okkur og ánægður viðskiptavinur hefur verið besta auglýsingin okkar.

**Hefur þú aldrei þurft að hætta við æfingar vegna veðurs?** Það þarf mikið til að stoppa okkur en jú við höfum frestað æfingum þegar það eru stormviðvaranir og miklar frosthörkur, þá vegna unga-barnanna. Þeir sem eru í útipúlinu hafa hins vegar enga afsökun.

**Hvers konar þjálfun fer fram í útipúli?** Útipúl er útivistar- og líkamsræktarnámskeið, hugsað fyrir

alla þá sem vilja hreyfa sig utandyra, bæta heilsuna með því að styrkja sig og auka úthald og þol. Útipúl er markviss og fagleg þjálfun hugsuð fyrir einn, tvo, þrjú eða fjóra saman í hóp. Útipúl er bæði fyrir karla og konur og sniðugt fyrir vinkonur/vini eða hjón/pör að koma saman.

**Hverjir eru helstu kostir útipjálfunar?** Ég legg áherslu á aukið þol og aukinn styrk, vellíðan og gleði og ef viðkomandi hefur verið eða er í baráttu við aukakílóin, þá á undantekningalaust sér stað breyting á líkamanum til hins betra, sem eykur vellíðan og sjálfstraust viðkomandi. Mér finnst gríðarlega mikilvægt að koma því inn hjá fólki í dag út á hvað líkamsrækt geng-

ur, það er að segja að rækta líkamann, en ekki að komast í eitt-hvert staðlað form eða staðlaða fatastærð. Hitaeiningar og fitumælingar eru því ekki í forgangi í minni þjálfun.

Ég held ég geti einnig slegið því föstu að útipúlið er ódýrasta einkapjálfun sem í boði er á landinu, enda rekstrarkostnaður lítill. Tímasetningin er samkomulag milli mín og iðkenda. Ég byrja 6.30 á morgnana og þjálfa til 20.00 á kvöldin. Það er lítið um meiðsli, enda vinn ég að mestu með eigin líkamspyngd og sníð stakk eftir vexti hjá hverjum og einum. Súrefnið og ferska loftið er líka eitt-hvað sem auðvelt er að verða háður!



**Hitaeiningar og fitumælingar eru því ekki í forgangi í minni þjálfun**

## Elizabeth Arden



**Grænir og bjartir dagar í snyrtivöruverslun Lyfja & heilsu kringlunni.**

**30% afsláttur af Green Tea línunni frá Elizabeth Arden dagana 9. – 15. febrúar.**

Green Tea línan inniheldur líkamslínu með andoxunaráhrifum sem styrkja náttúrulegar varnir húðarinnar. Hressandi og uppliftandi fyrir líkama og sál.

**Lyf & heilsa**  
Kringlunni

**Það sem nýbökðu móðir þarf að hafa í huga:**

■ Það þarf styrk til að takast á við móðurhlutverkið og til að þola ósamfelldan svefn í margar nætur, til að vera á tánum allan sólarhringinn til að sinna kalli og til að skipta á hundrað blejum á viku.

■ Hreyfing er öllum mikilvæg, jafnt fyrir líkama og sál. Það að stunda markvissa hreyfingu hefur marga góða kosti í för með sér, svo sem bætt gæði svefns, auðveldari stjórnun á streitu, bættu meltingu, aukið mótstöðuafli gegn sjúkdómum, aukna orku, aukið hlutfall vöðva í líkamanum og betra sjálfstraust, svo eithvað sé nefnt!

■ Útivera! Ég tala oft um súrefni sem eitt af næringarefnum þó svo að það gefi hvorki orku né næri líkamann á sama hátt og inntaka á hinum eiginlegu næringarefnum (kolvetni, prótíni, fitu, vítamínum, steinefnum og vatni). Súrefnið er okkur klárlega lífsnauðsynlegt og veitir okkur í raun vellíðan og orku, bara á annan hátt. Hvaða móðir í fæðingarorlofi kannast ekki við það að hafa vaknað þreytt um morguninn eftir erfiða nótt og hugsað með sér að leggja sig síðar um daginn, farið svo út í göngutúr með vagninn og getur ómögulega lagt sig þegar inn er komið því hún hefur fengið súrefni.

■ Félagsskapur! Félagsslegi þátturinn er gríðarlega mikilvægur þegar móðir er í fæðingarorlofi. Það er nauðsynlegt að vera í góðu jafnvægi með því að rækta líkama og sál. Að vera í samskiptum við fólk er hluti af því að næra andann og samband og stuðningsnet við aðrar mæður sem eru eins þenkjandi og með svipaðar áherslur í lífinu, er ómetanlegt.

**Það sem nýbökðu móðir þarf að hafa í huga þegar hún byrjar að hreyfa sig:**

■ Fá faglega leiðsögn frá þjálfara sem getur leiðbeint með það hvaða æfingar má gera og hvað æfingar skal forðast þessar fyrstu vikur/mánuði eftir meðgöngu. Gríðarlega mikilvægt er að fara ekki of skarpt af stað, hlusta á líkamann og gera réttar æfingar sem styrkja svæðið í kringum mjaðmagrind á meðan grindin gengur saman og meðan liðbönd/vöðvar ná fyrri styrk.

■ Mikilvægt er að láta sér ekki verða kalt og þá sérstaklega á höndum. Tengsl eru á milli handkulda og brjóstastíflna.

■ Mikilvægt er að vera í góðum og rétt búnum æfingafatnaði og þá sérstaklega góðum æfingatoppi. Brjóstgöngubrástahaldarar veita oft ekki nægilega góðan stuðning í æfingum.

■ Ekki má gleyma vatninu. Móðir með barn á brjosti þarf sérstaklega að gæta vel að vökvabúskapnum svo ekki minnki mjólkurmagnið fyrir barnið.

■ Réttur skófatnaður er gríðarlega mikilvægur. Hann er undirstaða þess að okkur líði vel á æfingunni. Ef skórnir eru orðnir slitnir, gamlir og lélegir eru meiri líkur á meiðslum í stoðkerfinu.

■ Ef barnið er með í för á æfingunni, þá skal huga vel að því, að því líði vel, sé rétt klætt og ekki svangt. Ekki hika við að sinna barninu ef það verður óvært meðan á æfingu stendur, það má taka hlé og halda svo áfram.

Til að móður líði vel eftir meðgöngu, líkamlega og andlega, er nauðsynlegt að huga að ofangreindum atriðum. Það er bæði móður og barni fyrir bestu að mómmu líði vel! [www.kerrupul.is](http://www.kerrupul.is)



# Rúbín kaffi

*Rauður og svartur Rúbín  
er fyrir þá sem einfaldlega  
elska gott kaffi!*

*Rúbín kaffi inniheldur ljúffenga blöndu kaffibauna  
frá Kólumbíu og Kenýa bragðbatt með baunum  
frá Brasilíu og Kosta Ríka.*

*Frábær blanda kaffibauna í hesta gæðaflokki,  
brenndar og malaðar af íslensku fagfólki.*



# Vilko

*Nýbakaðar þönnu-  
kökur og vöflur frá  
Vilko eru ómissandi  
með góðum kaffibolla.*

-einfaldara getur það ekki verið!

# VEIT EKKERT SKEMMTILEGRA EN AÐ GEFA GÖMLUM HÚSGÖGNUM NÝTT LÍF

Pórunn Högna hefur unnið sem stílisti í mörg ár og gefið landsmönnum góð ráð við að fegra heimili sín. Hún var einn umsjónarmanna Innlits/útlits til sex ára og starfar nú sem blaðamaður og stílisti á tímaritinu Hús og híbýli. Vegna fjölda áskorana hefur Pórunn nú ákveðið að bjóða upp á sérstaka stílistaráðgjöf fyrir fyrirtæki og heimili ásamt því að gera upp gömul húsgögn en það hefur verið ástríða hennar lengi.

**Hvenær byrjaði ástríða þín fyrir því að skreyta heiminn?** Hún byrjaði þegar ég var lítil stelpa, ég passaði alltaf upp á að það væri hreint og fínt í herberginu mínu, þar voru allir hlutir á réttum stað og ég spáði mjög mikið í hvernig allt ætti að vera.

**Byrjaðir þú strax að breyta og bæta eða er það eitthvað sem kom síðar?** Áhuginn á því að breyta og bæta byrjaði þegar ég var um tvítugt eða um svipað leyti og ég fór ég að kaupa hönnunarblöðin.

**Hvar færðu bestu hugmyndirnar?** Þær koma oftast upp í hugann seint á kvöldin þegar ég er komin upp í rúm og er við það að festa svefn, og svo auðvitað úr blöðum og af netinu.

**Hvert er þitt hlutverk sem stílisti?** Það sem ég byrja yfirleitt á að gera er að skoða það rými sem viðkomandi óskar eftir að breyta og síðan kem ég með nokkrar hugmyndir út frá því. Langflestir eru að leita eftir góðum ráðum um það sem þeir geta gert sjálfir.

**Hvers konar breytingum er fólk helst að leitast eftir?** Flestir vilja fá hugmyndir að því hvernig hægt er að breyta miklu með litilli fyrirhöfn, eins og að skipta um liti á veggjum og færa til húsgögn, finna stað fyrir allar myndirnar, skipta út púðum í sófa, skipta um liti á hand-

## UPPÁHALDS

**Hönnuðurinn?** Arne Jacobsen-Philip Starck&Charles and Ray Eames.

**Heimasíðan?** www.novagrats.com og www.contemporist.com og vintageseeker.com

**Tímaritið?** Það eru svo mörg sem ég skoða en þessi kaupir ég alltaf: norska Elle Decoration-Living etc., Bo bedre og breska Elle Decoration.

**Kaffihúsið?** Ég er áskrifandi að Kaffitárskaffi, en finnst reyndar líka mjög notalegt að fara á Súfistann á Laugaveginum og kíkja í blöð í góðra vina hópi.

**Veitingastaðurinn?** Ég elska indverskan mat þannig að Austur-Índíafélagið er minn uppáhaldsstaður, svo hef ég heyrt að Sushi Samba sé æðislegur.

**Dekrið?** Andlitsbað ásamt heil-nuddi í Nordica Spa.

## 5 HUGMYNDIR AÐ BREYTINGUM SEM BREYTA MIKLU EN KOSTA LÍTIÐ

- Skipta um lit á veggjum.
- Breyta um lit á púðum/mottum í stofunni
- Skipta um rúmteppi og púða í svefnherbergjum og barnaherbergjum. Skipta um skerma á lömpum og loftljósum og breyta þannig lýsingunni.
- Breyta um liti á handklæðum á baðherberginu.
- Poppa upp á gömlu mublurnar
- Svo gefa fersk blóm og kerti í vasa alltaf ljúfa stemningu.

klæðum og þar fram eftir götunum.

**Nú er mikið um að fólk sé að gera upp gömul húsgögn, er það komið til að vera?** Já,alveg tvímælalaust komið til að vera, en það helst auðvitað allt í hendur við tískuna.

Einnig er mjög vinsælt að blanda saman nýju og gömlu. Þessi gömlu húsgögn hafa sál og það er eitthvað svo sjarmerandi við það að gefa þeim nýtt líf, þetta er eitt af því skemmtilegasta sem ég geri.

**Veggfóður – halda þau áfram?** Já, veggfóður verða alltaf í tísku, en auðvitað breytast litir, áferð og munstur.



Vegna fjölda áskorana hefur Pórunn nú ákveðið að bjóða upp á sérstaka stílistaráðgjöf fyrir fyrirtæki og heimili ásamt því að gera upp gömul húsgögn fyrir aðra.



## GAMALL BASTSTÓLL ÖBLAST NÝTT LÍF

Þessi gamli körfustóll var á leiðinni í Sorpu, en systir mín ákvað að hirða hann og nýta hann lengur, og þannig komst hann í mínar hendur.

**HRÁEFNI:** Grátt lakk frá Slippfélaginu, grunnur til dæmis frá Kópal, einnota hanskar og tveir penslar. **ADFERÐ:** Grunnurinn er borinn jafnt og þétt á stólinn með pensli og látinn þorna í sex klukkustundir. Síðan er lakkinn borið á. Fara þarf tvær umferðir yfir stólinn, gott er að bíða í fjórar klukkustundir á milli umferða.

Að lokum er sniðugt að setja fallegan púða eða sessu í stólinn.

FACEBOOK/STÍLISTARÁÐGJÖF PÓRUNNAR HÖGNA

## KUNG FU -WU SHU ART

FYRIR BÖRN OG UNGLINGA



DREKKINN  
WUSHU FÉLAG REYKJAVÍKUR  
(KUNG FU)

## Kínversk hugræn teygjleikfimi fyrir líkama og sál

Tai Chi  
Qi Gong



15%  
afsláttur af  
heilsu meðferð  
þegar þú kaupir  
leikfimi kort



Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekkinn.is

# Engin transfita



Í Orville örbylgjupoppi eru engar  
transfítusýrur!

Það verður að vera Orville...

# Lífið

## HELGARMATURINN



**Helga Möller** söngkona segist jafnvel elda helgarmatinn á mánudögum sökum óreglulegs vinnutíma. Hún borðar sjaldan steikur nema alveg spari og kys heldur léttari mat. Hún deilir hér með okkur æðislegri uppskrift af kjúklingi fyrir helgina og hollu og ljúffengu banana-brauði á eftir sem hún státar sig mikið af enda uppskriftin hennar frá grunni.

### KJÚKLINGARÉTTUR MEÐ SÆTUM KARTÖFLUM.

Sæt(ar) kartöflur afhýddar og sneiddar, settar í eldfast mót. Ólíu, salti og pipar stráð yfir kartöflurnar og þær bakaðar í 30-40 mín. í ofni (eftir smekk) Takið kartöflurnar út úr ofninum og dreifið einum poka af spínati yfir.

Á meðan kartöflurnar eru að malla í ofninum eru kjúklingalundir/bringur, niðursneiddar og steiktar á pönnu. Kryddið með karríi og hvítlaukskryddi eftir smekk. Setjið kjúklinginn svo ofan á spínatið.

Setjið því næst eina til tvær krukur af mangócutney yfir kjúklinginn.

Ristuðum hnetum/möndlum með hýði (mega vera hvaða hnetur sem er) dreift yfir ásamt lúku af muldu ritzkexi.

Að lokum er rifinn ostur og fetastur settur yfir réttinn og hann bakaður í ofni á 180°C í um 20-30 mín.

### BANANABRAUÐ HELGU MÖLLER

- 3 þroskaðir bananar
- 4 msk. agavesíróp
- 3 dl gróft spelt
- 2 dl Granóla-múslí
- 1 egg
- 1 tsk. vínsteinslyftiduft
- smá maldonsalt

Allt þískað saman með gaffli í skál og bakað við 180 gráður í eina klukkustund.

Bananabrauðið er best nýbakað með miklu smjöri en eftir tvo daga, ef eitthvað er eftir, er mjög gott að rista það.

### BARNALÁN

Fyrirsætan og fegurðardrottningin Kristín Lea Sigurðardóttir, sem var kjörin ungrú Norðurland árið 2009, og unnusti hennar, Vigfús Þormar Gunnarsson, eiga von á sínu fyrsta barni. Kristín, sem er gengin fjóra mánuði á leið, blómstrar sem aldrei fyrr.



### FRÆGIR FLYKKJAST Í ÚTHVERFIN

Hárgreiðslumeistarinn, sjónvarpsmaðurinn og tiskulöggan Svavar Örn Svavarsson og sambýlismaður hans, Daniel Örn Hinriksson, sem búsettir eru í Smáibúðahverfinu í Reykjavík hafa nú ákveðið að færa sig um set og breyta um lífsstíl svo um munar. Leið þeirra liggur nú í Leirvogstungu í Mosfellsbæ þar sem náttúran er höfð í hávegum og stutt er í fjöllin. Þarið á nokkra hunda og segist hlakka til að fara í göngu-túra í hverfinu. Svavar og Daniel fá líklega góðar móttökur þar sem fjölmiðlakonan Sigga Lund kom sér nýlega fyrir á sömu slóðum. Ekki amalegir nágrannar það.



## HVAÐ TEKUR ÞÚ Í BEKK?

**Primus**  
Bekkpessu-  
bekkur með  
fótatæki

Verð  
áður  
59.900

Tilboð  
47.920  
án lóða

**Fitmaster**  
Lyftingastöð  
með 60 kg  
stafla.

Verð  
áður  
129.900

Tilboð  
116.910

**Classic**  
Lyftingastöð

Verð  
áður  
124.900

Tilboð  
99.920  
án lóða

**Multi-  
funktion  
bekkur**

Verð  
áður  
59.900

Tilboð  
41.930

**Multi-  
funktion  
standur**

Verð  
áður  
39.900

Tilboð  
31.920  
án lóða

**Lóð og  
handlóð**

15%  
afsláttur

**50 kg.  
lóðasett**

Verð  
áður  
36.900

Tilboð  
29.900

# MARKIÐ

www.markid.is • sími 517 4600 • Ármúla 40





# Fólkið í landinu les Fréttablaðið

Ný fjölmiðlakönnun Capacent Gallup staðfestir vinsældir Fréttablaðsins enn einu sinni. Til dæmis lesa 70% íbúa höfuðborgarsvæðisins milli átján og fimmtugs að meðaltali hvert tölublað Fréttablaðsins – næstum þrefalt fleiri en lesa það dagblað sem kemur næst á eftir.



Allt sem þú þarft...

**STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS**

**vísir.is**  
...ég sá það á Vísi

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

FASTEIGNIR.IS

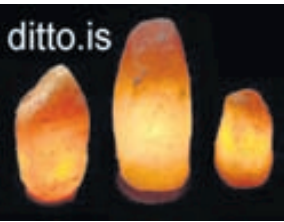
## KEYPT & SELT

Til sölu

**Ódýrt blek og tóner**

I alla prentara  
Opið Skútuvogi 1  
frá 9-18 virka daga

**Prentvörur**  
Sími 553 4000



### Falleg kvöld- og næturljós

Fallegir saltkristalslampar í miklu úrvali. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata). Opið mán-fös 12-18, lau 12-15. Sími 517-8060. ditto.is



3 metra löng blökk og stál klipuru(sax) tekur allt uppí 3,5mm efnisþykkt, gömul en vel með farinn og virkar 100% tilboð óskast í síma 8991826

## Óskast keypt

**Kaupi gull!**  
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmiðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgrip. 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 gjalddeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.  
Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

**KAUPUM GULL**  
og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.  
Sigga & Tímo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfjörður S. 565 4854  
www.siggaogtímo.is

Kaupi gömul mynt- og seðlasöfn. Gull- og silfurpeninga. Sigurður 8215991

## Sjónvarp

Sjónvarps/videovíðgerðir. Afsl. til Elli/Öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

## Verslun



### TILBOÐ TILBOÐ

Vandaðir dömskór úr leðri og fóðraðir með flis. TILBOÐSVERÐ: 9.500.- Meðan bygðir endast Misty skór Laugavegi 178 s: 5512070 Opið: má - fö: 10 - 18 lau: 10 - 14.



### TILBOÐ PUSH UP - STAKAR STÆRDIR

A, B, C, D skálar.  
Á ADEINS 2.500 kr.  
Misty - fyrir allar konur  
Misty Laugavegi 178, s: 551 3366  
www.misty.is  
Vertu vinur

**bathmate**  
Bathmate er nú með €vottun!  
Meiri stinning, kraftur og lengri limur ásamt tip top reðurheilsu!  
Pantana & upplýsingasími 849 0698  
www.bathmate.is

## HEILSA

### Heilsuvörur

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

Árangur með Herbalife í yfir 30 ár. Hringdu og fáðu frian prufupakka. S. 896 4662 www.lifstill.is/eddaborg

### Fæðubótarefni

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

### Nudd



### TANTRA NUDD

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

## THAINUDD

Tælenskt heilsunudd  
Rósín Bolholti 4,4 hæð.

Pantanir sími 8923899

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

## HÚSNÆÐI

### Húsnæði í boði

**Gistiheimili - Guesthouse**  
www.leiguherbergi.is

1-2 manna herb.og stúdíó  
Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj M/ baði.  
eldh., þurrkara og þvottavél.  
824 4535.

Room for rent 1-2 person and studio. Funahöfða 17a -19 Rvk and Dalshraun 13 Hfj Whith Bath, kitch, washing room incl.  
Uppl/info í S. 824 4535.  
www.leiguherbergi.is

Herbergi í miðbæ Reykjavíkur húsgögn fylgja verð 48þ. Uppl. í s. 895 0482.

Vantar þig íbúð á leigu í Reykjavík? Kiktu á skyggisbraut.is eða hringdu í síma 660-1794.

Room for rent/ herbergi til leigu á svæði 105. Þvottav., internet ofl. Uppl. s. 695 1918.

### Atvinnuhúsnæði

Skrifstofuhúsnæði Réttarhálsi. Hef til leigu 3 skrifstofur í sameiginlegri aðstöðu með netbílásölu. Leiguverð 25-35000 á mán. Tilvalið t.d. fyrir fasteignasala sem vill starfa sjálfstætt. Kemur ekki til greina að leigja sem íbúðarhúsnæði. Upplýsingar gefur Högni í síma 895-4444 milli 10 og 16.

### Geymsluhúsnæði

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

**Geymslur.com**  
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskisöld í Reykjavík. S. 555 3464

**www.geymslaeitt.is**  
Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Aðgangur 8-22 alla daga. Búslóðir - fyrirtæki - iðnaðarm. Upphitað og öryggisvöktun. S: 564-6500.

## ATVINNA

### Atvinna í boði

**STARFSKRAFTUR ÓSKAST**  
Erum að leita að starfskrafti 20 ára eða eldri til að taka eitt kvöld í viku. Víðkomandi þarf að vera reglusamur, kurteis og geta tekið aukavaktir með stuttum fyrirvara.Tökum við umsóknum alla virka daga frá 8-17 í Stjörmusól, Fjarðargötu 17 Hfj



**Starfsfólk óskast!**  
vantar í hálf dagsstörf í bakaríin okkar, á virkum dögum. Framtíðarstarf. Umsóknir sendist með nafni og síma og heimilisfangi á netfangið umsokn@kornid.is

### Atvinna óskast

Maður um 60, óskar eftir vinnu er með öll meiraprófs réttindi plús ökuritakort, er líka vanur byggingarvinnu. S. 843 8915.

## TILKYNNINGAR

### Tilkynningar

**Frá Lífspekifélaginu**

Í kvöld, föstudaginn 10. febrúar kl. 20:30 heldur Ásdís Olsen erindi sem hún nefnir Hamingja og núvítund í húsi félagsins Ingólfsstræti 22.

Laugardaginn 11. febrúar kl. 14:00 er spjall og umræður um hugrækt í umsjá Birgis Bjarnasonar. Kl. 14:30 er hugleiðing. Kl.15:00 er opið hús og 15:30 heldur Guðlaugur Leósson erindi um forvarnir gegn slysum á heimilum. Á fimmtudögum kl. 16.30 - 18.30 er bókaþjónustan opin með miklu úrvali andlegra bókmennta-  
www.lifspekifelagid.is

### Einkamál

**Ung kona**  
með fallega rödd, nokkuð óðamála, segist afar vel vaxin, vill kynnst karlmanni. Rauða Torgið, s. 905-200 og 535-9920, augl.nr. 8258

**MyPurpleRabbit.com**  
Djörf stefnumót, heit samskipti. Einstaklingar, pör, hjón. Íslenskt viðmót.

**Unglegur KK**  
vill kynnst undirgefnum KK. Rauða Torgið, s. 905-200 og 535-9920, augl. nr. 8213

**Spjaldömur 908 1616**  
Okkur langar að heyra í þér, þegar þér hentar. Við biðum spenntar. Ný stúlka.

**Gefðu vatn**

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar  
www.help.is

**BYLGJAN 989**

**Sprengisandur kraftmikill þjóðmálapáttur**

Sigurjón M. Egilsson stýrir Sprengisandi á sunnudagsmorgnum kl. 10-12

Tilkynningar



## SÚÐAVÍKURHREPPUR

### Auglýsing um breytingu á skipulagi Súðavíkurhrepps.

#### Tillaga að breyttu aðalskipulagi Súðavíkurhrepps 1999-2018.

Sveitarstjórn Súðavíkurhrepps samþykkti á fundi sínum þann 12. janúar 2012 að auglýsa tillögu að breytingu á aðalskipulagi Súðavíkurhrepps skv. 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Breytingin er gerð vegna aukinna umsvifa Ferðapjónustunnar í Heydal í Mjóafirði, vegna stækkunar frístunda- og skógræktarsvæða að Hlíð í Álftafirð og að Hesti í Hestfirði. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

#### Tillaga að deiliskipulagi í Heydal í Mjóafirði.

Sveitarstjórn Súðavíkurhrepps samþykkti á fundi sínum þann 12. janúar 2012 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi í Heydal skv. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Í tillögunni felst að gera ráð fyrir hótél/tómstundabyggingu, 6 gísthúsum, 2 norðurljósa-húsum, aðstöðu við laugasvæði og snyrtingu. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

#### Tillaga að breytingu á deiliskipulagi að Hlíð í Álftafirði.

Sveitarstjórn Súðavíkurhrepps samþykkti á fundi sínum þann 12. janúar 2012 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi í Heydal skv. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Í tillögunni felst að stækka frístunda- og skógræktarsvæði að Hlíð í Álftafirði, fjölgun og stækkun lóða ofan þjóðveggar og þar af leiðandi breytingar á byggingarreitum, breytingar á skilmálum, fækkun og stækkun lóða neðan þjóðveggar og þar af leiðandi breytingar á byggingarreitum, ný tenging að efri hluta byggðar við þjóðveg og breytingar og nánari skilgreining á skjólbeltum ofan þjóðveggar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar ásamt greinargerðum verða til sýnis á skrifstofu Súðavíkurhrepps, Grundarstræti 1-3, Súðavík, virka dag frá kl. 10:00-12:00 og frá 13:00-15:00 frá og með 13. febrúar til og með 2. apríl 2012.

Einnig má sjá tillögurnar á heimasíðu Súðavíkurhrepps, [www.sudavik.is](http://www.sudavik.is). Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillögurnar. Frestur til þess að skila inn athugasemdum er til 2. apríl 2012. Athugasemdir, ef einhverjar eru, skulu vera skriflegar og berast til skrifstofu Súðavíkurhrepps Grundarstræti 1-3, 420 Súðavík. Hver sá sem ekki gerir athugasemdir innan tilskilins frests, telst samþykkja tillögurnar.

F.h. Súðavíkurhrepps  
Ómar Már Jónsson, sveitarstjóri

Atvinna



### Vélavörður

Vísir hf óskar eftir Vélaverði á Sighvat GK-57. Sighvatur er línuveiðiskip með beitningarvél. Nánari upplýsingar eru gefnar hjá skipstjóra í síma 856-5761.



PEKKINGARFYRIRTÆKI Í BYGGINGARÍÐNAÐI

### Vörubílstjóri / Kranamaður

Óskum eftir að ráða vanan bílstjóra, á vörubíl með krana, til starfa sem fyrst.

Umsóknum skal skila á skrifstofu Eyktar. Nánari upplýsingar veitir Heiddís Búadóttir Skúlagötu 63, 105 Reykjavík.

Tilkynningar



### Mat á umhverfisáhrifum

#### Ákvörðun Skipulagsstofnunar um matsskyldu framkvæmdar

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtalin framkvæmd skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum. nr. 106/2000 m.s.br.

#### Eldi á bleikju í Galtalæk, Rangárfingi ytra

Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 150 Reykjavík. Hana er einnig að finna á heimasíðu Skipulagsstofnunar: [www.skipulagsstofnun.is](http://www.skipulagsstofnun.is).

Ákvörðun Skipulagsstofnunar má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála (sbr. 25. gr. laga nr. 131/2011) og er kærufrestur til **12. mars 2012**.

Skipulagsstofnun

FRÉTTIR

VIÐSKIPTI

SPORT

UMRÆÐAN

LÍFIÐ

SJÓNVARP

# TAKTU VÍSI Á HVERJUM MORGNI!



VÍSIR

Atvinna

# STERK

## ATVINNUAUGLÝSING Á RÉTTUM STAÐ

Vertu með atvinnuauglýsinguna þína í Fréttablaðinu, mest lesna blaði landsins.\*

Atvinnuauglýsingarnar í Fréttablaðinu birtast líka á atvinnuvef Vísir.

FRÉTTABLAÐIÐ

VÍSIR ATVINNA



MEST LESNA  
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI\*

BÓKIÐ AUGLÝSINGAR TÍMANLEGA:

VIÐAR INGI PÉTURSSON  
vip@365.is 512 5426

HRANNAR HELGASON  
hrannar@365.is 512 5441



**BERTOLT BRECHT** leikskáld fæddist á þessum degi árið 1898.  
„Hungraði maður, teygðu þig eftir bókinni: hún er vopn.“



Okkar innilegustu þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug vegna fráfalls ástkærrar móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**Unnar Elísdóttir**

Lækjasmára 58, Kópavogi.

Sérstakar þakkir til starfsfólksins á Hrafnistu í Hafnarfirði.

Guðrún Ásta Kristjánsdóttir  
Elín Hrefna Kristjánsdóttir  
Auður Kristjánsdóttir  
Bára Kristjánsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.

Ísleifur Tómasson  
Friðþór Kr. Eydal  
Snorri Pálmason  
Bergþór Karlsson

## Hlaut 6,5 milljóna styrk

Í gærmorgun veitti Þorvaldur Skúli Pálsson, doktorsnemi við Álaborgarháskóla, viðtöku styrk að upphæð 300.000 dönskum krónum, sem samsvavar rúmlega 6,5 milljónum íslenskra króna.

Styrkurinn sem um ræðir kallast EliteForsk rejssestipendium og það er ráðuneyti rannsókna, nýsköpunar og æðri menntunar sem veitir hann. Morten Østergård, ráðherra rannsókna, nýsköpunar og æðri menntunar í Danmörku, og Jóakim Danaprins afhentu styrkin í Ny Carlsberg Glyptek í Kaupmannahöfn að viðstöddu fjölmenni.

Styrkinn hljóta mjög hæfileikaríkir doktorsnemar. Er

**ÞORVALDUR SKÚLI PÁLSSON** Var fyrstur Íslendinga til að hljóta styrk frá danska ríkinu sem ætlaður er mjög hæfileikaríkum doktorsnemunum.



þeim uppálagt að nýta hann til lengri námsdvalar við bestu rannsóknaraðstöðu-ur sem völ er á. Styrkþegar

eru valdir úr hópi allra doktorsnema í Danmörku og eru á þessu ári 17 að tölu. Þorvaldur Skúli er fyrsti Íslend-

ingurinn til að hljóta þennan styrk. Hann er 32 ára gamall.

Verkefnið sem Þorvaldur Skúli vinnur að ber heitið Pelvic Girdle Pain – Sensory and Motor Aspects. Þar rannsakar hann nokkra þætti sem hugsanlega liggja til grundvallar verkjum frá mjaðmagrind.

Styrkinn hyggst Þorvaldur Skúli nota til að standa undir kostnaði við rannsókn sem verður framkvæmd við Curtin University of Technology í Perth í Ástralíu, í samvinnu við rannsóknahóp sem hefur talsverða reynslu af rannsóknum á mjóbaks- og mjaðmagrindarverkjum.

- hhs



Elskulegur eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

**Snorri Snorrason**

fyrirv. flugstjóri, Smáraflöt 11, Garðabæ,

sem lést á heimili sínu í 21. janúar, verður jarðsunninn frá Vídalínskirkju mánudaginn 13. febrúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á minningarsjóð Karitas.

Nanna Nagtglas Snorrason

Jón Karl Snorrason  
Snorri Snorrason

Þórey Jónsdóttir  
Guðrún Magnea  
Rannversdóttir

Helga Guðrún Snorradóttir  
Haukur Snorrason

Gísli Tryggvason  
Hadda Björk Gísladóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Hjörtur Árnason**

stýrimaður, Bakkabakka 4a, Neskaupstað,

lést 8. febrúar á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað. Útförin fer fram frá Norðfjarðarkirkju laugardaginn 18. febrúar kl. 14.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vildu minnast hans er bent á Fjórðungssjúkrahúsið í Neskaupstað.

Bjarni Jóhannsson  
Gyða María Hjartardóttir  
Lára Hjartardóttir

Ingigerður Sæmundsdóttir  
Jóhann Gunnar Kristinsson  
Sigurður Indriðason

barnabörn og barnabarnabörn.



Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

**Margrét Guðmundsdóttir**

frá Fífuhvammi, Digranesheiði 14, Kópavogi,

lést í Sunnuhlíð laugardaginn 4. febrúar. Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju í dag, föstudag, kl. 13.00.

Sigurjón Antonsson

Hrafn Antonsson  
Hilmar Antonsson  
Rúnar Antonsson

Iða Brá Þórhallsdóttir  
Þóra S. Guðmundsdóttir  
Birna H. Ragnarsdóttir

Guðmundur Antonsson

Auður Gunnarsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Faðir okkar,

**Guðmundur Reynir Stefánsson**

til heimilis að Fjarðargötu 30, Þingeyri, er látinn. Útför auglýst síðar.

Fyrir hönd aðstandenda, Jóhann Þórir Guðmundsson og Jóna Kristín Guðmundsdóttir



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Ingibjörg Sæmundsdóttir**

frá Olafsfirði, Hraunvangi 3, Hafnarfirði,

andaðist þriðjudaginn 7. febrúar á Landakotsspítala. Hún verður jarðsunninn frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 15. febrúar kl. 13.00.

Áslaug Jónsdóttir  
Aðalheiður Jónsdóttir  
Ari E. Jónsson  
Jóhanna Jónsdóttir

Sigþór Jóhannesson  
Anna Þórey Sigurðardóttir  
Steinþór Ómar Guðmundsson

ömmubörn og langömmubörn.



Elskulegur eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

**Jón S. Stefánsson**

Gullsmára 11, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi, sunnudaginn 5. febrúar sl. Hann verður jarðsunninn frá Háteigskirkju mánudaginn 13. febrúar klukkan 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda, Svava Torfadóttir

Bjarni Jónsson

Sigfríður Védís Ásbjörnsdóttir  
Þóra Víkingsdóttir

Guðrún Jónsdóttir  
Erna Jónsdóttir  
Anna Jónsdóttir

Öyvind Krogstadmo  
Eymundur Ingimundarson  
Garðar Guðnason

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, fösturfadur, afi og langafi,

**Pálmi Anton Runólfsson**

frá Hjarðarhaga, Hólavegi 40, Sauðárkróki,

lést sunnudaginn 29. janúar á Heilbrigðisstofnuninni Sauðárkróki. Útförin fer fram frá Sauðárkróskirkju laugardaginn 11. febrúar kl. 14.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á deild 3 á Heilbrigðisstofnuninni Sauðárkróki.

Anna Eiríksdóttir  
Fróðný Pálmadóttir  
Sigurjón Björn Pálmason  
María Guðbjörg Pálmadóttir  
Heiður Pálmadóttir  
Sigriður G. Pálmadóttir  
Ester Gunnarsdóttir  
afa- og langafabörn.

Kristján Pétur Sigurðsson  
Kolbrún Reynholdsdóttir  
Hörður Óskarsson  
Roy Midtbø  
Kristján Ísak Kristjánsson  
Indriði Guðmundsson



Okkar ástkæra

**Jenný Karla Jensdóttir**

Hraunvangi 1, áður Hverfisgötu 42, Hafnarfirði,

lést á líknardeildinni í Kópavogi laugardaginn 28. janúar. Útförin hefur farið fram. Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug, sérstakar þakkir fær starfsfólk Heimahlyningar LSH og líknardeildarinnar í Kópavogi.

Elisabet Sigurðardóttir  
Ingibjörg Sigurðardóttir  
Jenný Rut Sigurgeirsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn.

Guðjón Guðmundsson  
Jón Gunnar Baldursson  
Stein Simonsen



Okkar ástkæra eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

**Dís Pálsdóttir**

Álfhólsvegi 151,

lést á heimili sínu þriðjudaginn 7. febrúar. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 14. febrúar kl. 13.00.

Björn Valur Ólason

Aðalsteinn Árnason  
Rannveig Björg Árnadóttir  
ömmubörn og langömmubörn.

Guðrún Friðjónsdóttir  
Ingi Rúnar Guðmundsson





Í form á 40 dögum  
inniheldur verkefnabók,  
DVD og CD.  
Lærðu að hægja á  
öldrun, léttast og forðast  
lífstílsjúkdóma!

# Í form á 40 dögum



Jónína Ben er íþróttfræðingur frá Mc Gill University í Kanada þar sem hún lagði sérstaka áherslu á lífeðlisfræði og líffærafræði. Hún hefur verið frumkvöðull í heilsurækt sl. 30 ár og færði Íslendingum meðal annars eróbik, pallaleikfimi, spinning, m-r-l kerfið og nú síðast detoxmeðferðina.

hamingja örhlæti svefn frumur  
álaga víðsýni sólskin dans  
villji innsæi kolvetni ónæmiskerfið  
Árangur vatn  
einbeiting samskipti náttúrulegt glúten  
faðmlag fræðsla olíur  
endurnýjun lífrin nútíð vöðvauppbygging ofþynnd  
útivera gæfa streita máttur lífrænt  
gleði ábyrgð candida sveigjanleiki lífstílsjúkdómar flæði  
öldrun öldrun Framtíðarsýn bjúgur  
Hugarfarar hjarta- & æðasjúkdómar  
Umhverfi úrvinnsla sneriting blóðþrýstingur  
kjarkur vinátta uppbygging sjálfspökkun fíta ást framfarir sveppasýking hugleiðsla  
sjálfstraust fjölbreytni líkaminn hugrekki  
Lífsgæði Hreinsun styrkur líkamsrækt fróðleikur markmið sjálfsvirðing prautseigja hugleiðsla  
Mataræði melting offita súrefni ferskt hreyfing  
sykursýki 2 áskorun fegurð Erfðir

**KYNNING  
Í DAG  
FÖSTUDAG  
KL. 16-19  
Í GARÐABÆ**

## Kynningarfyrirlestur á Grand hótél kl. 15 laugardaginn 11. febrúar



„Ég hef tvisvar verið í meðferð hjá Jónínu Ben sem hefur skilað góðum árangri. Hún hefur til að bera þekkingu og dýrmæta reynslu sem og einlægan og smitandi eldmóð sem þarf til að vekja fólk af værum blundi og hvetja til dáða.“  
Bergþór Pálsson, 54 ára söngvari.



„Áhrif svona meðferðar eru töfrum líkastar fyrir líkama og sál. Með fyrirlestrum og leiðsögn kenndi Jónína mér að breyta mínum lífstíl algerlega. Ég nýt góðs af því á hverjum degi.“  
Sigrún Eðvaldsdóttir, 44 ára konsertmeistari

**Heilbriggt líf** er hvorki sjálfsagt né sjálfgefið. Það er vinna að viðhalda heilbrigði. Í form á 40 dögum er áskorun um að taka slíka ákvörðun. Það er undir þér komið að snúa heilsunni þér í hag - en hér færðu verkfærin sem styðja þig og efla.

Verkefnið **Í form á 40 dögum** byggir á fyrirlestrum, hugleiðingum, ítarlegri verkefnabók og miklum stuðningi á heilsuvefnum [www.nordichealth.is](http://www.nordichealth.is)

Á **DVD** disknum eru fimm fyrirlestrar: Þeir fjalla um mataræði, hugarfar, umhverfi, hreyfingu og erfðir. **Hljóðdisknum** er ætlað að aðstoða þig við að hvílast og slaka á. **Verkefnabókin** inniheldur margvíslegan fróðleik um þau efnisatriði sem eru í fyrirlestrunum. Henni er ætlað að leiða þig áfram í gegnum dagana 40 sem verkefnið stendur yfir. Hverjum degi tilheyrir ein opna með upplýsingum og verklegum æfingum.



**krossgáta**

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

**LÁRÉTT**

2. bauti, 6. fingerð líkamshár, 8. for-nafn, 9. bókstafur, 11. leita að, 12. orðtak, 14. urga, 16. pípa, 17. ennpá, 18. fát, 20. tveir eins, 21. handa.

**LÓÐRÉTT**

1. munnvatn, 3. umhverfis, 4. peningagræðgi, 5. af, 7. ljótur, 10. framkoma, 13. gerast, 15. sál, 16. iðka, 19. 2000.

**LAUSN**

**LÁRÉTT:** 1. slef, 3. um, 4. fægind, 5. frá, 7. ótrúur, 10. ísk, 13. ske, 15. enn, 18. fúm, 20. dd, 21. arma.  
**LÓÐRÉTT:** 1. slef, 3. um, 4. fægind, 5. frá, 7. ótrúur, 10. ísk, 13. ske, 15. enn, 18. fúm, 20. dd, 21. arma.

**Helgarblað**  
alla laugardaga



**Ekki fleiri virkjanir**

Okkar kynslóð er búin með kvótann segja María Ellingsen og Andri Snær Magnason.

**Meðal annars efnis:**

**Níu lög um draum en eitt lag um straum**

Rýnt í undankeppni Eurovision í gegnum tíðina.

**Neysla og náttúra**

Margir kostir fylgja því að velja matvæli sem eru framleidd án þess að skaða náttúruna.



Allt sem þú þarft

**Kátir kjúklingar**

**BAKPANKAR**  
Brynhildar Björnsdóttur

Ég er ekki bara grænmetisæta. Ég borða líka fisk, ávexti, egg og stundum súkkulaði. Ég borða hins vegar ekki fugla eða ferfætlinga. Eins nafnorðs skýring á því hvar ég stend í fæðukeðjunni er mér vitanlega ekki til á íslensku en það þvælist ekkert fyrir mér. Kjötneysla annarra truflar mig ekkert heldur. Ég er afar stolt af því að hafa nú nýlega lært að búa til kjötbollur sem mér skilst að séu nokkuð bragðgóðar. Stundum elda ég líka kjúklingalæri handa börnunum mínum, sem þeim finnst einstaklega góður matur.



**ÞAD** truflar mig hins vegar þegar ég heyrir lýsingar á því að sums staðar í heiminum séu dýr barin til bana af því að þá verði kjötið af þeim bragðbetta. Það truflar mig líka þegar ég sé myndir af svínum sem ala aldur sinn í járngrindum svo þau eigi torveldara um hreyfingar og safni meiri fitu þangað til þeim er slátrað með því að kremja þau í klessu í einhvers konar pressu. Og það truflar mig að lesa ítrekað fréttir af því að langir og lágir kassar, troðfullir af lifandi kjúklingum, detti af bílpöllum og dýrin veltist limlest um þjóðvegina á

Íslandi þangað til björgunarsveitarmenn ná að plokka þau upp af götunni og henda aftur inn í bíl sem ekur þeim í sláturhúsið.

**PRÁTT** fyrir mína persónulegu forgangsröðun í málefnum holdsins hef ég þá trú að svo framarlega sem dýr eigi sæmilegt líf og mannúðlegan dauðdaga sé réttlætanlegt að það láti lífið fyrir aðra. Lamb sem fæddist til að deyja fyrir aldur fram á skilið heilt sumar á fjalli. Og öll húsdýr eiga að fá að vera frjáls að því marki sem slíkt er hægt, södd og hrein og ekki of mjóla saman í vistarverum. Í landinu eru í gildi lög um dýravernd og fréttir af illri meðferð á dýrum vekja jafnan hörð viðbrögð.

Ég er ekkert viss um að hænur lifi miklu vitsmunarlífi. Kannski hugsa þær bara ekki neitt. En ég er nokkuð viss um að þær geta fundið til. Ég get valið að kaupa egg í stórmarkaði úr hamingjusömu hænnum. Hvar er hægt að kaupa læri af kátum kjúklingum sem ekki eyddu síðustu stundunum og jafnvel allri ævinni kramdir saman í þínulitlum kassa?

**ÞAD** hlýtur að skipta kjötætur máli, ekki síður en grænmetisætur af öllum skilgreiningum, að maturinn þeirra lifi og deyi á þann hátt sem er sæmami bæði þeim sem snæðir og hinum snædda.

**myndasögur**

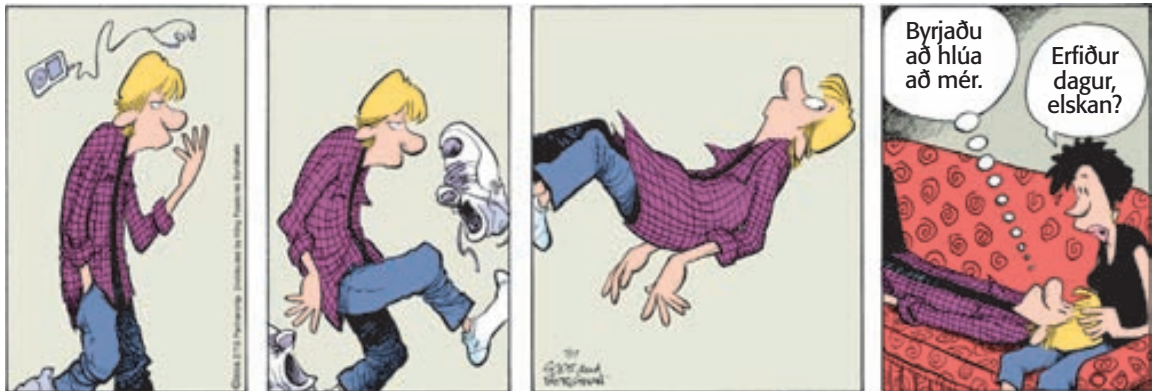
**■ Pondus**

Eftir Frode Øverli



**■ Gelgjan**

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



**■ Handan við hornið**

Eftir Tony Lopes



**■ Barnalán**

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



## FRÍHAFNARDAGAR

Dagana 9.- 12. febrúar  
afnemum við virðisaukaskatt  
af öllum sérsnyrtivörum\*.

\*Gildir ekki um sjálfumhírðu snyrtivörur (sjampó, dömubindi,  
rakvörur, sápur, tannvörur ofl.)

# TAX FREE

# SNYRTIVÖRU DAGAR

Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari  
sölu. Verðlækkunin 20,32% er alfarið á kostnað Hagkaups.



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

Tilboðin gilda út sunnudaginn 12. febrúar 2012.

**HAGKAUP**  
Ein ferð betra verð



**HJALTI PARELIUS** opnar sína fimmtu einkasýningu í Gallerí Fold við Rauðarástjög laugardaginn 11. febrúar klukkan 15. Á sýningunni eru rúmlega þrjátíu ný olíumálverk þar sem teiknimyndamóttífið er í forgrunni. Verkin eru öll máluð sumar og haust 2011. Hjalti Parelius er fæddur 1979 í Reykjavík. Hann stundaði nám á listnámsbraut við Fjölbautaskólann í Breiðholti og síðar við Danmarks Designskole. Hann hefur unnið sem grafískur hönnuður auk þess að leggja stund á málalalista.

# Einar Garibaldi spjallar um Kjarval

Helstu lykilverk Jóhannesar S. Kjarvals eru nú til sýnis í austursal Kjarvalsstaða. Fyrir skömmu bættist einn dýrgripurinn við en um er að ræða eitt kunnasta verk Kjarvals, Fjallamjólk frá árinu 1941, sem er í eigu Listasafns ASÍ.

Næstkomandi sunnudag, 12. febrúar, mun myndlistarmaðurinn Einar Garibaldi Eiríksson taka þátt í spjalli um Kjarval en sýningin myndar einstakt yfirlit yfir feril eins ástsælasta listamálara íslensku þjóðarinnar. Á Kjarvalsstöðum getur einnig að líta nýjan tímaás um ævi og lífsferil listamannsins og í veitingasölu þrýða nú veggina einstakar ljósmyndir Jóns Kaldal af Kjarval frá ólíkum æviskeiðum hans.

Jóhannes Sveinsson Kjarval (1885-1972), eða meistarin – eins og snemma var farið að kalla hann, skipar sérstakan sess í íslenskri menningar- og lista sögu. Hann var einn ástsælasti listamaður þjóðarinnar fyrr og síðar og goðsögn í lifandi lífi. Einar Garibaldi mun taka þátt í umræðu um verk Kjarvals en hann hefur áður sett upp sýningar á verkum listamannsins þar sem tekið var á goðsögninni um Kjarval og sambandi þjóðarinnar við þennan sérvitra snilling.



JÓHANNESS KJARVAL



EINAR GARIBALDI EIRÍKSSON tekur þátt í umræðu um Jóhannes Kjarval á Kjarvalsstöðum á sunnudag.

# Ritlistarnemar fagna III

Í dag fagnar hópur upprennandi rithöfunda útgáfu bókarinnar III. Þetta er þriðja bók ritlistarnema á BA-stigi við Háskóla Íslands og jafnframt sú síðasta, því námið er nú kennt á meistarastigi. Bókin hefur að geyma 29 verk eftir 21 höfund.

Höfundarnir sem eiga verk í bókinni III eru 21 talsins. Trausti Dagsson er þeirra á meðal, en hann sá jafnframt um umbrot hennar. Hann segir hópin ánægðan með afraksturinn. „Það er fjölbreytt efni í bókinni og mjög skemmtileg flóra. Meðal annars er þarna stuttmyndahandrit, mikið af ljóðum og smásögum. Námið var mjög fjölbreytilegt hjá okkur og verkin endurspeglar það.“

Undir þetta tekur Rúnar Helgi Vignisson, lektor í ritlist við íslensku- og menningardeild HÍ. „Nemendurnir sýndu mikið frumkvæði og dugnað við gerð bókarinnar. Þeir sáu að mestu leyti sjálfir um að búa hana til prentunar. Margt af þeim verkum sem þarna eru varð til á námskeiðum hjá mér en hefur tekið breytingum í þeirra ritstjórnarferli. Það eru allmargir efnilegir pennar þarna á ferðinni,“ segir Rúnar Helgi.

Hann bætir við að það sé dýrmætt hversu góður andi hafi myndast innan hópsins og hversu vel nemendurnir styðji hver við annan. „Það er mikils virði, þetta afl sem varð til í hópnum og það hefur leitt margt gott af sér. Þau stofnuðu til að mynda tímarit og litla bókaútgáfu á síðasta ári.“

Hann segir framfarir nemendanna sýna að vel sé hægt að kenna fólki listina að skrifa. „Hún er lífsseig þessi klisja um að annaðhvort fæðist menn rithöfundar eða ekki.“



RITHÖFUNDAR Bjarnheiður, Trausti, Hertha, Hlín, Kristján, Halla og Katrín eiga öll verk í III, bók ritlistarnema við HÍ. Fremst á myndinni situr tikiin Skytta. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Engum þykir neitt athugasvert við að fólk læri leiklist, dans eða tónlist. Við vorum með þeim síðustu til að taka upp formlegt nám í þessari listgrein. Ég vonast til að þetta nám verði innspýting í íslenskt bókmenntalíf, eins og tónlistarskólarnir eru fyrir íslenskt tónlistarlíf. Maður sér á árangri sem fólk nær á skömmum tíma að það er hægt að kenna þetta.“

Ágóði af tveimur fyrri bókum ritlistarnema, Hestar eru tvö ár að gleyma og Beðið eftir Sigurði, stóð undir útgáfu III. Ágóðans af sölu hennar ætla nemendurnir einnig að leyfa öðrum að njóta, líkt og forverar þeirra í námi gerðu. „Við ætlum að láta ágóðann renna í styrktarsjóð fyrir unga höfunda, svo við erum ekki að fara að drekka bjór og vodka fyrir peningana,“ segir Trausti að lokum og hvetur alla til að næla sér í eintak. Útgáfufögnuðurinn hefst klukkan 17 í Artíma Gallerí, Smiðjustíg 10. holmfridur@frettabladid.is

## HÖFUNDAR III ERU:

- Halla Mía Ólafsdóttir
- Sigursteinn J. Gunnarsson
- Trausti Dagsson
- Anna Steinunn Ágústsdóttir
- Gunnhildur Helga Steinþórsdóttir
- Brynja Huld Óskarsdóttir
- Jón Bjarki Magnússon
- Katrín I. Jónsdóttir Hjördísardóttir Hirt
- Daníel Geir Moritz
- Esther Ýr Þorvaldsdóttir
- Gunnar Jónsson
- Þorgerður Ösp Arnþórsdóttir
- Halla Margrét Jóhannesdóttir
- Jónas Reynir Gunnarsson
- Birna Dís Eidsdóttir
- Bjarnheiður Erlendsdóttir
- Dagbjört Vésteinsdóttir
- Tumi Ferrer
- Kristján Már Gunnarsson
- Hertha María Richardt Úlfarsdóttir
- Hlín Ólafsdóttir
- Pálmi Freyr Hauksson
- Steinunn María Halldórsdóttir

## krakkasíðan

krakkar@frettabladid.is



Hvað veistu um Star Wars?

Krakkasíðan er í helgarblaði Fréttablaðsins

# Ég er að efna gamalt loforð

„Einhvern tíma hafði ég lofað Peter Máté því í gamni að ég skyldi semja fyrir hann konsert. Ég var þá á tónleikum hjá honum og fannst hann spila svo vel. Þannig að ég er að efna loforð,“ segir tónskáldið Jón Ásgeirsson. Píanókonsert eftir hann verður frumfluttur í aðalsal Hofsbúnaðarinnar nú á sunnudaginn, 12. febrúar klukkan 16 af Peter Máté og Sinfóníuhljóm sveit Norðurlands.

Jón kveðst nýlega hafa lokið við konsertinn. „Ég er búinn að vera nokkuð lengi að semja hann, fíktu við hljóðfærið og spila hugmyndirnar en svo setti ég þær niður og sameinaði í eitt verk.“

Þótt Jón sé orðinn áttatíu og þriggja ára kveðst hann enn sitja

við píanóið á hverjum degi og semja. „Svo nota ég tölvu eins og ritvél og læt hana skrifa nóturnar í forritinu Finale. Sonur minn er arkitekt og teiknar á tölvu, hann eittraði mig allan og kom mér á sporið með tölvutæknina fyrir mörgum árum.“

Konsertinn tekur 20-30 mínútur í flutningi, giskar Jón á. „Fyrsti kaflinn er rapsódía, annar kaflinn er nostalgía, þar nota ég part úr stafi eftir Bach og spila nafnið hans – nóturnar b-a-c og h – og þriðji og síðasti kaflinn er mjög hraður,“ lýsir Jón sem ætlar að vera viðstaddur frumflutninginn. „Ég fer norður með alla fjölskylduna,“ segir hann hress.



TÓNSKÁLDIÐ Jón Ásgeirsson fæst við að semja tónlist á hverjum degi þó kominn sé á níraðisaldur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Föstudagur 10. febrúar 2012

### → Sýningar

16.00 Iðunn Thors opnar sýningu á verkum sínum í Kaolin gallerí. Allir velkomnir.

### → Uppákomur

10.00 Vetrarhátíð Reykjavíkur heldur áfram. Fjölbreytt og skemmtileg dagskrá í boði í allan dag. Sjá nánar á vetrarhatid.is.

19.00 Í Hafnarborg verður litrík og fjölbreytt dagskrá fyrir fólk á öllum aldri á Safnanótt í ár. Dagskráin stendur fram til miðnættis. Nánari upplýsingar á hafnarborg.is

### → Málþing

13.00 Námsgreinin Íslenska sem annað mál við Háskóla Íslands stendur fyrir ráðstefnu undir yfirskriftinni Íslenska sem annað líf. Átta útskrifaðir nemendur frá mismunandi löndum og á ólíkum aldri halda fyrirlestra. Ráðstefnan fer fram í stofu 101 í Lögbergi og er öllum opin að kostnaðarlausu.

### → Dans

19.30 Nemendur Klassíska listdanskólans munu sýna dansverk í Ásmundarsafni. Um er að ræða túlkun á verkum Ásmundar Sveinssonar á sýningunni Frá hugmynd til höggmynda, sem stendur yfir í safninu núna. Aðgangur er ókeypis.

### → Tónlist

17.00 Hljómssveitin Boogie Trouble þreytir frumraun sína í tónleikahaldi í verslun 12 Tóna, Skólavörðustíg. Hljóm-

sveitin samanstendur af meðlimum víðs vegar úr íslensku tónlistarlífi og sækir innblástur sinn í diskótónlist áttunda áratugs síðustu aldar.

22.00 David Bowie tribute tónleikar verða haldnir á Græna Hattinum, Akureyri. Kalli Örvars og Kóngulærnar frá Mars flytja helstu lög Bowie, ásamt góðum gestum. Miðaverð er kr. 2.000.

23.00 Gunnar Þórðarson verður heiðursgestur Bítladrengjanna blíðu á tónleikum þeirra á Ob-La-Dí, Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

### → Fyrirlestrar

12.00 Jordi Vaquer í Fanés forstöðumaður alþjóðamálastofnunarinnar í Barcelona heldur erindi um Evrópusambandið og afleiðingar arábíska vorsins á fundaröð Alþjóðamálastofnunar Háskóla Íslands. Fyrirlesturinn verður í stofu 101 í Lögbergi.

## Deildarbungubræður

á Kringlukránni föstudags og laugardagskvöld

Sjáumst.



# Allt í steik!

4ra rétta tilboðsseðill og A la Carte í Perlunni

## 4ra rétta seðill

Þú velur aðalréttinn. Verð á matseðli **5.960 kr.**

1 LÉTTREYKTUR LAX OG LAXATARTAR  
með agúrkusalati, vatnakarsa og piparrótarkremi

2 RJÓMALÖGUÐ HUMARSÚPA  
með Madeira og grilluðum humarhólum

VELDU ÆR AÐALRETT

FISKUR DAGSINS  
ferskasti fiskurinn hverju sinni,  
útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

3 NAUTAFILLE  
með kartöflu- og sellerýrótarköku,  
blönduðum skógarsveppum og bearnaisesósu

eða

LAMBASKANKAR  
með kartöflumauki, rjómasoðnu  
rótargrænmeti og rósmarínsósu

4 VOLG SÚKKULADIKAKA  
með sólberjasósu og vanilluís

Vissir þú?



## Food & Fun

Matreiðslumeistarinn Philippe Girardon er gestur Perlunnar á Food&Fun í ár. Hann vann Michelin stjörnu árið 1993 og fékk titilinn Meilleur Ouvrier de France árið 1997. Hann er mikill Íslandsvinur og hefur tekið þátt í að hjálfa flest alla íslenska matreiðslumeistara sem hafa tekið þátt í hinni heimsþekktu **Paul Bocuse** keppni.

Verð aðeins  
**5.960 kr.**  
Næg bílastæði



Gjafabréf  
Perlunnar  
Góð gjöf við  
öll tækifæri!

Servida  
BESTA

FRONTERA

Globus

Lindsay

GUDJÓNÓ

ONN

Garri

Dananar

IKjötsmíðjan  
KJÖTINNNA

SD

PERLU KAUP

Ekran

MARLAND  
FISKUR ER OK KAR FAG

Kaffitar

BAKKUS

Lambhagi

ISFUGL

ms

HUMARSALAN

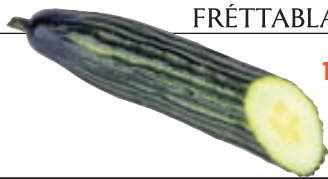
FASTUS

Gull

Mill

Nátt

Veitingahúsið Perlan  
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207  
Netfang: perlan@perlan.is  
Vefur: www.perlan.is



**100 KÍLÓKALÓRÍUR (KKAL)** eru í einni gúrku. Sama magn er í tveimur djúsglösum, einum banana, tíu tómötum og tveimur eplum.



Á SÍNUM STAÐ Anna Wintour, ritstjóri bandaríska Vogue, verður á ferð og flugi í febrúar meðan á tískuveislunni stendur. Hér er hún ásamt dóttur sinni, Katherine Shaffer, á tiskuvíkunni í fyrra.

NORDICPHOTOS/GETTY

## Tískuveislan hafin

**TÍSKA** Í gær hófst formlega tískuvikan í New York og þar með er tískuveislan komin í gang fyrir árið 2012. New York riður á vaðið en allar hinar tískuborgirnar fylgja í kjölfarið. Tískuvikan í London fer af stað 12. febrúar, Mílanó 22. febrúar og í París hefst tískuvikan 28. febrúar. Það er því mikil veisla í vændum fyrir tískunnendur úti um allan heim en nú fer að verða ljóst hvernig stærstu hönnuðir í heiminum vilja að við klæðumst næsta haust og vetur.

## Hálf milljón app-starfa

**TÆKNI** Samkvæmt nýlegri rannsókn hefur app-iðnaðurinn svokallaði búið til 466 þúsund störf í Bandaríkjunum, eða hátt í hálfu milljón. Þetta er afar merkilegt, sérstaklega fyrir þær sakir að þessi iðnaður var ekki einu sinni til fyrir fimm árum.

Það var Michael Mandel frá skólanum South Mountain Economic sem framkvæmdi rannsóknina og fjallað er um niðurstöðurnar á síðunni TGdaily.com. Ekki er þó hægt að treysta niðurstöðunum algjörlega því vinnu-markaðurinn í kringum öppin er mjög breytilegur.

# Erfiðast að byrja að vakna snemma

Félagarnir Eyþór Ingi Gunnlaugsson og Þór Breiðfjörð standa í ströngu við undirbúning Vesalinganna í Þjóðleikhúsinu en samhlíða því láta þeir til sín taka í líkamsræktarsalnum þar sem markmiðið er allsherjar lífsstílsbreyting. Eyþóri finnst erfiðast að vakna en hann svaf einmitt yfir sig þegar myndatakan átti að eiga sér stað í World Class.

„Ég er búin að missa átta kíló síðan í september og bumban er að hverfa,“ segir Eyþór Ingi Gunnlaugsson, leikari og söngvari, um sameiginlegt líkamsræktaráttak sitt og Þórs Breiðfjörð.

Eyþór og Þór leika báðir stór hlutverk í komandi uppfærslu Þjóðleikhússins á leikritinu Vesalingarnir og voru hálfpartinn reknir í ræktina í haust. „Það er gríðarlegt álag að taka þátt í svona sýningu og mikilvægt að vera í góðu formi. Til dæmis á Þór að bera mig á öxlunum í sýningunni svo ég er að reyna að létta mig og Þór að reyna að styrkja sig,“ segir Eyþór og bætir við að það sé góð samvinna þar á milli.

Eyþór og Þór fengu félagana sína Magna Ásgeirsson og Pétur Örn Guðmundsson til að vera með sér. Þeir hittast alltaf um átta á morgnana, þrisvar í viku, ásamt ÍAK-einkabjálfarinum Ásthildi Björnsdóttur sem sér um að halda þeim við efnið. „Hún er aðallega að láta okkur vinna með okkar eigin líkamsþyngd og gerir mikið af skemmtilegum æfingum. Hún er með mikinn aga á okkur og sendir okkur sms til að hvetja okkur áfram í aðhaldinu. Það er mikið fjör á æfingum og það má segja að magavöðvarnir hafi aukist vegna hláturskasta. Ég hafði aldrei hreyft mig en ég finn mikinn mun á mér núna.“

Félagarnir hafa einnig þurft að taka mataræði sitt í gegn og það



FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## ÆFINGAR VESALINGANNA

ÍAK einkabjálfarinn og hjúkrunarfræðingurinn **Ásthildur Björnsdóttir** gefur hér smá sýnishorn af æfingum félaganna en þeir vinna mest með sína eigin líkamsþyngd.

### ■ Dónó

Mjaðmarétta á bolta. Höfuð og axlir á bolta og hnén beygð beint fyrir ofan ökkla, tærnar vísa beint fram, hendur krosslagðar yfir brjóst. Rass látinn síga niður

og svo spenntur aftur upp, stöðunni haldið í augnablik og svo endurtekið aftur. Mikilvægt að gera æfinguna rólega.

### ■ T-armbeygjuplanki:

Byrjunarstaða eins og fyrir armbeygju. Nema í stað þess að taka armbeygju þá er öðrum handleggnum lyft til hliðar, þannig að það snúist upp á bók og handleggirnir mynda þá stafinn T. Farið aftur í byrjunarstöðu og

endurtekið með hinn handlegginn. Æfingin gerð til skiptis.

### ■ Plankinn:

Við gerum hinar ýmsu útfærslur af plönkum. Venjulegan, hliðar- og hreyfanlegan planka. Venjulegur planki er framkvæmdur þannig að legið er með á kvið á gólfi. Olbogar beint undir öxlum og hendur fyrir framan þig t.d. með spenntar greipar. Forðast að fetta

mjóbakíð og trixið er að halda rassinum þannig að líkaminn sé í beinni línu. Annaðhvort er plankinn tekinn á hnjánum eða á tánum. Strákarnir taka allar gerðir af plönkum á tánum. Plankinn er oft tekinn í 30 sek til 60 sek. Þeir geta bráðum verið í plankanum í heilar 5 mínútur.

### ■ Reptile:

Upphifingur: Eigin líkamsþyngd lyft lóðrétt upp.

hefur gengið misvel. „Mér fannst erfitt að kveðja hamburgarann. Ég er þó enn þá með laugarþaga og held fast í þann heilaga dag en þá leyfi ég mér að svindla smá.“

Eyþór viðurkennir að það sé erf-

fiðast fyrir hann að vakna á morgnana, meira að segja svo erfitt að hann svaf yfir sig þegar ljósmyndari Fréttablaðsins ætlaði að mynda æfingu félaganna. „Við listamenn erum yfirleitt miklar leðurblökur

í okkur og vinnum best á nóttunni. Það er því ekki auðvelt fyrir mig að koma mér af stað en þegar ég er kominn niður í World Class er þreytan yfirleitt farin.“

alfrun@frettabladid.is

Gamalt fegrunarráð - í nútímalegum búningi

Agúrku roll on

Dreifingaraðili Danson ehf · Sími 588 6886

## Bed Breakfast

Keflavík Airport · Iceland

Frábært verð!

- FRÍTT- við geymum bilinn þinn.
- FRÍTT- ferðir til og frá flugvælinum.
- FRÍTT- uppfærsla í DeLuxe herbergi í febrúar-apríl.

[www.bbkeflavik.com](http://www.bbkeflavik.com)

Bed And Breakfast (Gistihús Keflavíkur) · Keflavíkflugvælin Valhallarbraut 761 · 235 Reykjanesbæ · Sími 426 5000

# Hjarta, heili og kynfæri í hnút

**?** Hæ Sigga Dögg og takk fyrir hressileg skrif í síðustu viku. Að lesa um fólk sem vill fá annað fólk í kynlífið sitt finnst mér ansi framandi og frekar hrollvekjandi. Ég er samt engin nunna og stunda alveg mitt kynlíf, þrátt fyrir að vera ekki í sambandi. Ég fór aðeins að velta fyrir mér ábyrgu og óábyrgu kynlífi. Ég gæti fyllsta öryggis í kynlífi mínu þó að rekkjunautarnir séu nokkrir, er ég þá að stunda ábyrgt kynlíf? Hvað er annars óábyrgt kynlíf, er það bara án getnaðarvarna eða er skilningur minn á hugtakinu lítill?

**SVAR:** Minn skilningur á ábyrgu kynlífi felur bæði í sér líkamlega ábyrgð og tilfinningalega. Það er ábyrgt af þér, fyrir þig sjálfa og rekkjunautinn, að nota getnaðarvarnir en nú velti ég því fyrir mér hvaða tegund af getnaðarvörn þú notar. Mér finnst ég alltof oft heyra af stúlkum sem signa sig af þakklæti fyrir að vera á pillunni, en þungun er alls ekki það eina sem þarf að hafa áhyggjur af. Kynsjúkdómur eru algengir og þeir smitast tiltölulega auðveldlega, sér í lagi eftir því sem rekkjunautar verð fleiri. Smokkurinn er eina getnaðarvörn sem ver gegn kynsjúkdómum og þungun. Ef þú notar smokkinn, þá ertu ábyrgur rekkjunautur. Svo er það tilfinningalega ábyrgðin. Það er mikilvægt að kynlíf sé stundað með samþykki beggja aðila. Það er ágætis venja að biðja rekkju-



**PILLAN EKKI NÓG** Smokkurinn er eina getnaðarvörn sem ver gegn kynsjúkdómum og þungun.

nautinn reglulega um leyfi og þannig ganga úr skugga um hvort allt sé í lagi. Einstaklingar eru ólíkir og það er ekkert eitt kynlíf sem virkar á alla, líkt og spyrjandi seinustu viku benti á. Takir þú tillit til þess þá ertu ábyrg. Þá finnst mér einnig mikilvægt að forsendur fyrir kynlífinu séu þær sömu. Það er leiðgjarn að vera sá sem er taldreginn á asnaeyrum með von um að kynlíf þróist í ást. Ef þig langar í stundargaman hafðu það þá á hreinu. Eins ef

þig langar í samband. Kynlíf er vettvangur þar sem hjarta, heili og kynfæri eiga það til að lenda í hnút og því gott að segja það sem maður meinar og meina það sem maður segir.

### KYNLÍF: ÞARFTU HJÁLÞ?

Sendu **Sígu Dögg** póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu. [kynlif@frettabladid.is](mailto:kynlif@frettabladid.is)





ATHUGIÐ  
TAKMARKAÐUR  
SÝNINGAFJÖLDI

GÓI &  
BAUNA  
GRASIÐ

Baunagrasið í samstarfi við Borgarleikhúsið kynnrir

# Gói og Baunagrasið

Ævintýrið heldur áfram með spennu og töfrum leikhússins

Frumskýnt 11. febrúar 2012 - Forsala í fullum gangi!

Einn Gói, þrjár baunir og margfaldur þröstur Leó verða að heilu ævintýri. Risinn, gamla konan, sjálfspilandi harpan, hænan sem verpir gulleggjum og allir þorpsbúarnir mæta til leiks á litla sviði Borgarleikhússins.

lau. 11/2	KL. 13:00	<b>UPPSELT</b> FRUMSÝNING	sun. 19/2	KL. 13:00	örfá sæti laus
sun. 12/2	KL. 13:00	<b>UPPSELT</b>	lau. 25/2	KL. 13:00	örfá sæti laus
sun. 12/2	KL. 14:30	<b>UPPSELT</b> AUKASÝNING	sun. 26/2	KL. 13:00	örfá sæti laus
lau. 18/2	KL. 13:00	örfá sæti laus			

BAUNA GRASIÐ

Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is



Borgarleikhúsið

**SAMBÍÓIN SAMbio.is**  
 ENGIN MYNDI HLAUT JAFNARGAR ÓSKARSVERÐLAUNATILNEFNINGAR Í ÁR  
 11 ACADEMY AWARD NOMINATIONS WONNER GOLDEN GLOBE BEST FILM - BEST DIRECTOR  
 "THE MOST PROVOCATIVE AND COMPELLING FILM OF THE YEAR"  
 "BRILLIANT AND BITTERLY UNFORGETTABLE"  
 "BRILLIANT AND MOVING"  
 "ONE OF THE YEAR'S BEST FILMS"  
 "SARAS AND STYISH"  
 "FINDABLE"  
 "STUNNINGLY ORIGINAL"  
**HUGO**  
**SHAME**

BYGGD Á NETSÖLDU  
 ÖSKUNUM  
 UM STEPHANIE  
 FILM  
**ONE FOR THE MONEY**  
 STÖRUMHITTETÓU  
 KATHERINE HEIGLE  
 LÖTVAÐI  
**MAN ON A LEDGE**  
 MÓGNUG SPENNUMYNDI  
**WAR HORSE**  
 HÖRÐUR FRUMSYNING  
**MUPPETS**  
 LÖTVAÐI  
 FÖR BENT Á TOPPINN Í USA

SAMBÍÓIN ALFABAKKA		SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
HUGO með texta	kl. 3 - 5:20 - 8 - 10:40	2D	10
HUGO Luxus VIP	kl. 3 - 5:20 - 8 - 10:40	2D	10
HUGO ótexta	kl. 8 - 10:40	3D	10
ONE FOR THE MONEY	kl. 5:40 - 8 - 10:20	2D	12
MAN ON A LEDGE	kl. 10:40	2D	12
CONTRABAND	kl. 5:40 - 8 - 10:20	2D	16
PRÓDULEKARARNIR	kl. 3:20 - 5:40	2D	12
SHERLOCK HOLMES 2	kl. 8	2D	12
MISSION IMPOSSIBLE 4	kl. 5:30	2D	12
FJÖRFISKARNIR	kl. 3:40	2D	12
STÍGVELADI KÖTTURINN	kl. 3:40	2D	12
HAPPY FEET 2	kl. 3:40	2D	12
SAMBÍÓIN AKUREYRI		SAMBÍÓIN KRINGLUNNI	
HUGO með texta	kl. 5:50	2D	10
HUGO ótexta	kl. 8	3D	10
ONE FOR THE MONEY	kl. 10:20	2D	12
PRÓDULEKARARNIR	kl. 5:50	2D	12
WAR HORSE	kl. 8	2D	12
SHERLOCK HOLMES 2	kl. 10:30	2D	12
SAMBÍÓIN SELFÖSS		SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
CONTRABAND	kl. 8 - 10:20	16	
THE HELP	kl. 8	12	
WAR HORSE	kl. 10:40	12	

# Enn ein daman

Ástamál gelgjutryllisins Zacs Efron hafa nú komist á síður slúðurblaðana á nýjan leik. Nú er leikarinn fjölhæfi sagður hafa mætt í afmæli vinar síns með leikkonuna Lily Collins upp á arminn. Sjónarvottur segir þau hafa haldist í hendur við komu á staðinn þar sem þau fengu sér drykk á barnum áður en þau færðu sig yfir í veisluna.

Efron hefur verið duglegur að láta sjá sig með nýjum dömum upp á síðkastið, og virðist hafa gaman af að halda fólki á tánum þegar kemur að ástálfinu.

Hin 23 ára gamla Collins lék í nokkrum þáttum af þáttaröðinni vinsælu 90210 áður en hún fékk hlutverk í Óskarsverðlaunamyndinni The Blind Side. Hennar stærsta hlutverk til þessa er í myndinni Mirror Mirror sem er væntanleg fljótlega, en þar fer hún með hlutverk Mjallhvítar.

Mestallt síðasta ár var Collins orðuð við leikarann Taylor Lautner, sem er fyrrverandi kærasti Taylor Swift sem nýlega var einmitt orðuð við góðvin sinn, engan annan en Zac Efron. Svona eru ástarflækjurnar í Hollywood oft skemmtilegar.

ZAC EFRON Virðist ekki eiga í vandræðum með að næla sér í nýjar dömur



ÖXLIN LAGFÆRD Arnold Schwarzenegger fór í aðgerð á öxl fyrir skömmu, rétt eins og Stallone.

# Létu laga axlirnar

Tortímandinn og Rambó, eða öllu heldur Arnold Schwarzenegger og Sylvester Stallone gengust báðir undir aðgerðir á öxl fyrir skömmu.

„Eftir allan hasarinn, áhættuatriðin og líkamlegu áreynsluna í The Expendables 2 og The Last Stand þurfti ég að láta laga aðeins aðra öxlina,“ skrifaði Schwarzenegger á heimasíðu sína og birti mynd af þeim Stallone á sjúkrahúsinu. „Hver haldið þið að hafi

bedið á eftir mér í röðinni eftir axlaraðgerð? Núna erum við tilbúnir í annan hasar þegar við tökum upp The Tomb.“

Sú mynd verður frumsýnd á næsta ári og fjallar um mann sem þarf að brjótast út úr fangelsi sem hann hannaði sjálfur. Leikstjóri er Svíinn Mikael Håfström. The Expendables 2 verður frumsýnd í sumar en The Last Stand á næsta ári.

# Tvær nýjar hjá Portman

Natalie Portman hefur tekið að sér hlutverk í tveimur næstu kvikmyndum leikstjórans Terrence Malick, sem síðast sendi frá sér hina ljóðrænu The Tree of Life. Myndirnar heita Knight of Cups og Lawless.

Christian Bale og Cate Blanchett leika einnig í Knight of Cups og hefjast tökurnar í sumar. Ryan Gosling og Rooney Mara leika á móti Portman í Lawless. Malick, sem er þekktur fyrir að taka sér langt hlé á milli mynda, er með tvær aðrar í bígerð eða rómantíska gamanmynd og heimildarmynd.



NÓG AÐ GERA Það verður nóg að gera á næstunni hjá Natalie Portman.

**mid.is** Miðasala og nánari upplýsingar

**LAUGARÁS BÍÓ** www.laugarasbio.is - bara lúxus sími 553 2075

**LAUGARÁSBÍÓ** Sýningartímar  
 SAFE HOUSE 5,45, 8, 10,20  
 SKRÍMSLI Í PARÍS 3D 4(950 kr) - ISL TAL  
 SKRÍMSLI Í PARÍS 2D 4(750 kr) - ISL TAL  
 CHRONICLE 8  
 THE GREY 8, 10,25  
 CONTRABAND 5,50, 10  
 THE IRON LADY 5,50  
 ALVIN OG ÍKORNARNIR 3 4(750 kr) - ISL TAL

Tilboð í bíó. Gildir á fyrstu sýningar dagsins.

Sími: 553 2075 **LAUGARÁS BÍÓ** - bara lúxus

**Ódýrt í bíó**

**SKRÍMSLI Í PARÍS** SYND KL.4  
 ATH 750 KR Í 2D  
 950 KR Í 3D

**ALVIN OG ÍKORNARNIR** SYND KL.4  
 ATH 750 KR.

**TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS**

# BÍÓ ★ PARADÍS

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS CAFÉ/BAR, opið 17-23 / www.bioparadis.is / mid.is ■ Hluti af Europa Cinemas

## MEIRIHÁTTAR KVICKMYNDAVEISLA HEFST Í DAG!

**A DANGEROUS METHOD** FRÁ MEISTARA DAVID CRONENBERG

**MY WEEK WITH MARILYN**

**EDDA 2012: BÍOMYNDIR HEIMILDA-MYNDIR OG STUTTMYNDIR TILNEFNAR TIL EDDU-VERÐLAUNA**

FÖSTUDAGUR: A DANGEROUS METHOD 17:45, 20:00, 22:15 ■ FRÖNSK HÁTÍÐ: STRÍÐSÝRILÝSING 20:00 ■ FRÖNSK HÁTÍÐ: SÉRISVEITIN 18:00 ■ FRÖNSK HÁTÍÐ: ÞRAUKI EINN FYLGJA HINIR 22:00 ■ EDDA 2012: BAKKA-BALDUR 18:00 ■ EDDA 2012: ELDFJALL 20:00 ■ EDDA 2012: ICELAND FOOD CENTRE 22:00 ■ MIDNIGHT IN PARIS 22:00 ■ MY WEEK WITH MARILYN 20:00 (ISL TEXTI) / ENGLISH SUBTITLES

**NEMAR ATHUGIÐ: 25% afsláttur af miðaverði gegn framvísun skólaskírteins!**

**SMÁRABÍÓ** **HÁSKÓLABÍÓ** **mid.is**

**SMÁRABÍÓ** GLERAUGU SELD SÉR 5%  
 SAFE HOUSE KL. 5.30 - 8 - 10.30 16  
 SAFE HOUSE LÚXUS KL. 5.30 - 8 - 10.30 16  
 SKRÍMSLI Í PARÍS 3D KL. 3.30 12  
 STAR WARS EPISODE I 3D ótextuð KL. 8 - 10.45 10  
 CHRONICLE KL. 6 - 8 - 10 12  
 THE GREY KL. 10.30 16  
 CONTRABAND KL. 5.30 - 8 16  
 THE DESCENDANTS KL. 5.30 L  
 ALVIN OG ÍKORNARNIR 3 KL. 3.40 L

**HÁSKÓLABÍÓ** NÁNAR Á MIÐLIS 5%  
 SAFE HOUSE KL. 5.30 - 8 - 10.30 16  
 STAR WARS EPISODE I 3D ótextuð KL. 6 - 9 10  
 LISTAMADURINN KL. 6 - 8 - 10 L  
 THE DESCENDANTS KL. 5.30 - 8 - 10.30 L

**BORGARBIÓ** NÁNAR Á MIÐLIS 5%  
 SAFE HOUSE KL. 8 - 10.10 16  
 STAR WARS EPISODE I 3D ótextuð KL. 5.40 10  
 CHRONICLE KL. 8 12  
 CONTRABAND KL. 6 16  
 THE GREY KL. 10 16

facebook / smarabio • facebook / haskolabio



# Heilsudýnudagar í Betra Baki !

20% afsláttur af Chiro Collection

Vandaðar kantstyrkingar  
Hreyfing í dýnu  
aldrei verið minni!

Val um ConformaFoam heilsu- og hægindalag  
með Latex eða ViscoPedic þrýstijöfnunarefni.

Eurotop, tvöfaldur hliðarsaumur  
- betur nýttur svefnflötur.



Val um 3 líti á botni.  
- Svart leður  
- Hvítt leður  
- Brúnt leður

5 ára ábyrgð á gormakerfi.

7 svæða heilsu og hægindalag.

Val um 3 gerðir af löppum.

## Chiro Deluxe, dýna botn og lappir !

160x200 cm. Verð nú kr. 224.720,- • 180x200 cm. Verð nú kr. 235.120,-

### Vandaðir lyftistólar

20% afsláttur



### Stillanleg heilsurúm í sérflokki !



Stillanlegu heilsurúmin  
sem Betra Bak býður uppá  
eru ein þau vönduðustu  
sem í boði eru. Skoðaðu  
möguleikana!

Verðdæmi án gaffs  
**2 x 90x200**  
**kr. 569.000,-**

**TEMPUR**  
DÝNUR OG KODDAR  
Original eða  
- Cloud heilsudýna.

### Sængurver í sérflokki !

20% afsláttur

Aðeins til 18. febrúar

JOOP!



### Charlotte & Julien

Dream your world™

Verð: Platinum heilsudýna, botn og lappir:

120x200 - kr. 83.900,-

140x200 - kr. 109.900,-

160x200 - kr. 119.900,-

180x200 - kr. 134.900,-

Gafl seldur sér.

Frábært verð!

### Svefnsófar



**TORINO**

SVEFNSÓFI Kr. 189.900,-



**NAPOLI**

SVEFNSÓFI Kr. 199.900,-

**Betra**  
**BAK**

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477

Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566

Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16



**RÓBERT GUNNARSSON** fær ekki nýjan samning hjá Rhein-Neckar Löwen í sumar þegar núgildandi samningur rennur út. Guðmundur Guðmundsson, þjálfari liðsins, staðfesti þetta í gær. „Það þarf að skera niður kostnað og þetta er hluti af því. Róbert hefur reynt okkur mjög vel og vinnusemi hans hefur verið til fyrirmyndar,“ sagði Guðmundur.

## ÚRSLIT

### N1-deild karla:

#### Haukar-FH 20-26 (10-10)

Haukar - örki (skot): Tjörvi Þorgeirsson 7 (13), Gylfi Gylfason 4 (8/1), Freyr Brynjarsson 3 (3), Stefán Rafn Sigurmannsson 3 (9), Heimir Óli Heimisson 2 (2), Sveinn Þorgeirsson 1 (2).  
Varin skot: Birkir Ivar Guðmundsson 12/2 (30/4, 40%), Aron Rafn Eðvarðsson 6 (14/1, 43%), Hraðauppflaup: 6 (Freyr 3, Gylfi 2, Tjörvi)  
Fiskuð viti: 1 (Tjörvi)  
Utan vallar: 8 mínútur.

FH - mörk (skot): Hjalti Þór Pálmason 6/3 (6/3), Baldvin Þorsteinsson 5 (11/1), Ari Magnús Þorgeirsson 4 (6), Ólafur Gústafsson 4 (10), Andri Berg Haraldsson 3 (4), Örn Ingi Bjarkason 3 (6), Atli Rúnar Steinþórsson 1 (2).

Varin skot: Daniel Andrésen 16/1 (36/1, 44%), Hraðauppflaup: 6 (Baldvin 2, Ari 2, Ólafur, Hjalti)  
Fiskuð viti: 5 (Örn 3, Baldvin, Atli)  
Utan vallar: 6 mínútur.

#### Grótta-Akureyri 19-28 (9-13)

Grótta - mörk (skot): Jóhann Gísli Jóhannsson 5 (7), Benedikt R. Kristinsson 3 (6), Ólafur Ægir Ólafsson 2/1 (3/2), Þórir Jökull Finnþósson 2/2 (3/2), Árni Benedikt Árnason 2 (5), Davíð Örn Hlößversson 2 (6), Þorgeirur Smári Ólafsson 2 (10), Kristján Orri Jóhannsson 1 (3).

Varin skot: Lárus Helgi Ólafsson 16 (40/4, 40%), Kristján Ingi Kristjánsson 2 (6/1, 33%), Hraðauppflaup: 5 (Jóhann 3, Benedikt, Kristján)  
Fiskuð viti: 4 (Benedikt 2, Ólafur, Árni, Davíð)  
Utan vallar: 6 mínútur.

Akureyri - mörk (skot): Bjarni Fritsson 12/5 (16/5), Hörður Fannar Sigþórsson 4 (6), Bergvin Þór Gíslason 3 (4), Oddur Grétarsson 3 (6), Geir Guðmundsson 3 (9), Daniel Einarsson 2 (2), Guðmundur H. Helgason 1 (5).

Varin skot: Sveinbjörn Pétursson 17/1 (33/3, 52%), Stefán Guðnason 1 (4/1, 25%), Hraðauppflaup: 8 (Bjarni 3, Hörður 3, Oddur 2)  
Fiskuð viti: 6 (Bjarni 2, Hörður 2, Bergvin, Geir)  
Utan vallar: 4 mínútur.

#### HK-Valur 28-26 (12-14)

HK - mörk (skot): Ólafur Bjarki Ragnarsson 10 (15), Atli Ævar Ingólfsson 6 (8), Leó Snær Pétursson 4 (4), Ólafur Víðir Ólafsson 3 (4), Bjarki Már Elísson 3 (9), Vilhelm Gauti Bergsveinsson 1 (1), Tandri Már Konráðsson 1 (4).

Varin skot: Björn Ingi Friðbjósson 12 (36/1, 33%), Arnór Freyr Stefánsson (2/1, 0%), Hraðauppflaup: 2 (Bjarki 2)  
Fiskuð viti: 0  
Utan vallar: 4 mínútur.

Valur - mörk (skot): Anton Rúnarsson 8/1 (13/1), Orri Freyr Gíslason 4 (4), Sturla Ásgeirsson 4/1 (5/2), Finnur Stefánsson 4 (7), Valdimar Fannar Þórisson 3 (5), Sigmundur Sigurðsson 1 (2), Einar Guðmundsson 1 (2), Magnús Einarsson 1 (3).

Varin skot: Hlynur Morthens 11 (33, 33%), Ingvar K. Guðmundsson 2 (7, 29%), (1, 0%), Hraðauppflaup: 6 (Finnur 2, Orri 2, Sturla, Einar)  
Fiskuð viti: 3 (Orri 2, Valdimar)  
Utan vallar: 6 mínútur.

#### Afturelding-Fram 23-23 (12-10)

Afturelding: Sverrir Hermannsson 6, Hilmar Stefánsson 4, Jóhann Jóhannsson 4, Jón Andri Helgason 4, Helgi Héðinsson 2, Hrafn Ingvarsson 1, Böðvar Páll Ásgeirsson 1, Einar Héðinsson 1.  
Fram: Stefán B. Stefánsson 6, Jóhann K. Reynisson 4, Sigurður Eggertsson 4, Jón Jónsson 3, Arnar Hálfánsson 3, Halldór Sigfússon 2.

#### STADAN:

Haukar	14	10	0	4	344-310	20
FH	14	8	3	3	372-347	19
HK	14	9	1	4	384-353	19
Fram	14	8	1	5	358-364	17
Akureyri	14	7	2	5	381-343	16
Valur	14	5	3	6	370-356	13
Afturelding	14	3	1	10	323-378	6
Grótta	14	0	1	13	311-402	1

# Verðum áfram ljónsterkir

Það gengur á ýmsu hjá Guðmundi Guðmundssyni, þjálfara Rhein-Neckar Löwen, þessa dagana. Margir eru frá vegna meiðsla og róttækar breytingar hafa verið gerðar á yfirstjórn félagsins. Hann lítur þó björtum augum til framtíðar.

**HANDBOLTI** Þýska úrvalsdeildin er komin aftur af stað eftir að Evrópumeistaramótinu í Serbíu lauk. Guðmundur Guðmundsson landsliðsþjálfari er því kominn aftur í sitt daglega starf – að þjálfa Rhein-Neckar Löwen. Þar hefur gengið á ýmsu en meiðsli leikmanna hafa sett strik í reikninginn auk þess sem miklar breytingar eru fyrirhugaðar hjá félaginu, bæði hjá yfirstjórn þess og í leikmannahópi.

Guðmundur gat aðeins teflt fram nýju útileikmönnum þegar Rhein-Neckar Löwen vann sigur á Balingen, 30-24, í þýsku úrvalsdeildinni á miðvikudag.

### Fékk smápening í augað

„Börge Lund er til að mynda meiddur og Zarko Sesum fékk smápening í augað á EM sem var mjög alvarlegur áverki,“ segir Guðmundur en báðir eru þeir leikstjórnendur. „Zarko þarf að fara í uppskurð en hann er nú aðeins með tíu prósentu sjón á auganu.“

Atvikið átti sér stað eftir leik Serbíu og Króatíu í undanúrslitum keppinnar. Áhorfandi ætlaði sér að grýta myntinni í leikmann Króatíu en hæfði Sesum á versta stað.

Guðmundur segir ágætari horfur á að Sesum geti byrjað að spila á ný. „Augað er enn bólgið og uppskurðurinn getur ekki farið fram fyrir en það er búið að jafna sig. Menn eru þó vongóðir um að hann fái 50 prósentu sjón á auganu og geti spilað á ný.“

Hornamaðurinn Patrick Grötzki er einnig frá vegna meiðsla og þá er Krzysztof Lijewski tæpur.

### Má ekkert út af bregða

„Þetta er því grafalvarleg staða. Ég hef í raun bara einn leikstjórnanda, eina skyttu vinstra megin og tvær hægri megin. Meira er það ekki í þessum stöðum og má því varla neitt út af bregða.“

Þetta hefur líka haft sitt að segja á æfingum. „Þetta hefur verið meira að segja svo slæmt að ég hef sjálfur þurft að standa vörn á æfingum,“ segir hann í léttum dúr. „Við erum að skoða hvaða möguleikar standa okkur til boða, til að mynda með því að fá leikmenn að láni.“

Á dögunum bárust svo þær fregnir að Pólverjarnir Lijewski og Karol Bielecki væru báðir á leið frá félaginu í sumar. Þar að auki myndi Jesper Nielsen, aðal-



GUÐMUNDUR Stendur í ströngu með bæði íslenska landsliðinu og Rhein-Neckar Löwen í Þýskalandi.

styrktaraðili félagsins og stjórnarformaður, hætta afskiptum af félaginu.

Guðmundur segir að verið sé að hugsa upp á nýtt hvernig beri að byggja upp félagið og koma upp sterku liði.

„Það á að yngja liðið upp og vera með 8-9 toppleikmenn. Þó svo að við séum að missa leikmenn fáum við líka afar spennandi leikmenn í staðinn, til að mynda Alexander Petersson (hægri skytta), Kim Ekdahl du Rietz (vinstri skytta) og Niklas Landin (markvörður). Það er líka verið að skoða að bæta við hægri skyttu og línumanni fyrir næsta tímabil.“

Hann segir að brotthvarf Nielsens þýði meira aðhald í fjármálum. „Það þarf að skera niður kostnað en engu að síður teljum við að við verðum með mjög öflugt lið. Pólverjarnir eru dýrustu leikmenn liðsins og brotthvarf þeirra er hluti af niðurskurðinum.“

„Þetta hefur verið meira að segja svo slæmt að ég hef sjálfur þurft að standa vörn á æfingum.“

GUÐMUNDUR GUÐMUNDSSON  
ÞJÁLFARI RHEIN-NECKAR LÖWEN

Hann segir að það hafi lengi staðið til að Nielsen myndi hætta afskiptum af félaginu.

„Jesper hefur önnur plön í dag og við verðum að taka þessum breytingum. Ég hef átt mjög gott samstarf við hann í gegnum tíðina en þó svo að hann sé nú farinn breytir það engu um mína stöðu hjá félaginu. Ég er með samning hér til 2015 og þó að maður viti aldrei í þessum bransa hvernig framtíðin verður veit ég ekki annað en að menn hér séu ánægðir með mín störf,“ sagði Guðmundur Guðmundsson.

eirikur@frettabladid.is

## ÚRSLIT

### IE-deild karla:

#### Þór Þorlákshöfn-Njarðvík 84-66

Þór Þorlákshöfn: Blagoj Janev 23/9 fráköst, Darrin Govens 22/7 fráköst/6 stoðsendingar, Matthew James Hairston 17/14 fráköst/3 varin skot, Guðmundur Jónsson 7, Emil Karel Einarsson 6, Þorsteinn Már Ragnarsson 5, Darri Hilmarsson 4/7 stoðsendingar/5 stolnir.  
Njarðvík: Travis Holmes 16, Cameron Echols 13/9 fráköst, Páll Kristinsson 9, Elvar Már Friðriksson 9, Styrmir Gauti Fjeldsted 7, Hjörtur Hrafn Einarsson 4, Ólafur Jónsson 3, Oddur Pétursson 2, Óli Alexandersson 2, Maciej Stanislav Baginski 1.

#### Valur-Fjölnir 73-83

Valur: Alexander Dungal 18, Hlynur Logi Víkingsson 17/15 fráköst, Hamid Dicko 14, Benedikt Blöndal 11, Ragnar Gylfason 8, Snorri Þorvaldsson 5.

Fjölnir: Arnþór Freyr Guðmundsson 27, Calvin O'Neal 21, Nathan Walkup 14/8 fráköst, Gunnar Ólafsson 12, Jón Sverrisson 6/12 fráköst, Daði Berg Grétarsson 2, Hjalti Vilhjálmsson 1.

#### Tindastóll-Grindavík 96-105

Tindastóll: Curtis Allen 23, Maurice Miller 17/8 stoðsendingar, Helgi Rafn Viggósson 16/10 fráköst, Igor Tratinik 14/9 fráköst/5 stoðsendingar, Hreinn Gunnar Birgisson 9, Svavar Atli Birgisson 7/8 fráköst, Helgi Freyr Margeirsson 6, Þróstur Leó Jóhannsson 2, Friðrik Hreinsson 2.

Grindavík: Giordan Watson 40/7 stoðsendingar, J'Nathan Bullock 22/7 fráköst/5 stolnir, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 15, Þorleifur Ólafsson 10, Páll Axel Vilbergsson 10, Jóhann Árni Ólafsson 2, Ómar Örn Sævarsson 2, Ólafur Ólafsson 2, Ryan Pettinella 2/6 fráköst.

#### Snæfell-ÍR 97-74

Snæfell: Quincy Hankins-Cole 19/16 fráköst, Jón Ólafur Jónsson 18, Marquis Sheldon Hall 18, Sveinn Arnar Davidsson 15, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 13, Ólafur Torfason 5/11 fráköst, Þorbergur Helgi Sæþórsson 4, Halþór Ingi Gunnarsson 3, Óskar Hjartarson 2.

ÍR: Hjalti Friðriksson 18, Robert Jarvis 13, Nemanja Sovic 12/4, Niels Dungal 8, Eiríkur Önnundarson 7, Kristinn Jónsson 6, Ellert Arnarson 5, Húni Húnfjörð 3, Þorvaldur Hauksson 2.

#### STADAN:

Grindavík	15	14	1	1341-1160	28
Stjarnan	14	10	4	1248-1159	20
Keflavík	14	10	4	1291-1177	20
Snæfell	15	9	6	1434-1336	18
KR	14	9	5	1232-1190	18
Þór Þ.	15	9	6	1277-1216	18
Fjölnir	15	7	8	1298-1348	14
ÍR	15	6	9	1294-1367	12
Tindastóll	15	6	9	1274-1351	12
Njarðvík	15	6	9	1257-1284	12
Haukar	14	2	12	1077-1192	4
Valur	15	0	15	1133-1376	0



FH MED MONTRÉTTINN FH vann uppgjör Hafnarfjarðarliðanna í gær og er aðeins stigi á eftir Haukum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

## Komdu strax, takmarkað magn á þessu frábæra verði!

★★★★★

Hilton stóll  
kr. 49.000,-

SVARTUR & BRÚNN

★★★★★

Hilton 3ja sæta  
kr. 89.000,-

SVARTUR & BRÚNN

★★★★★

Hilton 2ja sæta  
kr. 69.000,-

SVARTUR & BRÚNN

★★★★★

ReLax 3ja sæta  
kr. 159.000,-

SVARTUR & BRÚNN

★★★★★

ReLax stóll  
kr. 89.000,-

SVARTUR & BRÚNN

Hallanlegt bak og fótsemill báðum megin

Ótrúlega þægilegt!  
Allir sitja vel!

**DORMA**  
Holtagörðum

**SPORT 2**

enski boltinn

Síminn

ICELANDAIR

1011  
...opið í 20 ár

OPIN KERFI

# EVRA vs SUAREZ

## MANCHESTER UNITED – LIVERPOOL

BARDAGINN HEFST KL. 12:15 Á MORGUN



Stöð 2 Sport 2 og fylgistöðvar\*

# 213 KR.

Á DAG

\*MUTV, Liverpool TV og Chelsea TV

ÞAD ER  
**ÓDYRARA**  
AÐ SKEMMTA SÉR HEIMA

Í hádeginu á laugardag mætir Luis Suarez á Old Trafford eftir átta leikja bann. Ensku meistararnir eru sjálfir óðir í að hefna fyrir hrakfarirnar gegn Rauða hernum í bikarkeppninni um daginn. Þetta er bardaginn sem allir eru að tala um.

**TRYGGÐU ÞÉR BESTA SÆTIÐ!**

## &gt; Stöð 2 kl. 20.55

## American Idol

Núna eru söngvararnir sem hafa komist í gegnum áheyrnarprufurnar komnir til Hollywood og við tekur niðurskurður þar sem dómarnir verða að vera mis-kunnarlausir og senda þá söngvara heim sem þeir telja ekki líklega til afreka. Fyrri þáttur kvöldsins er sýndur á Stöð 2 en seinni þátturinn á Stöð 2 Extra klukkan 21.50.



# dagskrá



## VIÐ TÆKIÐ RAGNHEIÐUR TRYGGVADÓTTIR ER TILVILJUNUM HÁÐ

## Þegar hundurinn finnst ekki

Tilviljanir geta komið manni skemmtilega á óvart. En stundum geta tilviljanir verið undarlega leiðigjarnar og ó-tilviljunarlegar, eins og þær séu skipulagðar í þau. Ég fylgist til dæmis aldrei með dagskrá sjónvarpsstöðva. Ég get ekki munað hvaða þáttur er hvaða dag og klukkan hvað, ég yrði að skrifa það hjá mér til að festa mér það í minni. Ég hef aldrei tíma til að horfa á sjónvarpið svo ef ég sest niður fyrir framan ímbann er það fyrir tilviljun. Það er tilviljun hvaða dagur er og líka hvað klukkan er. Ég flakka tilviljana-kennt milli stöðva og ef eitthvað gripur athygli



mína er það fyrir algera tilviljun. Samt hef ég hitt á nákvæmlega sama atriðið í nákvæmlega sömu bíómyndinni oftar en einu sinni og oftar en tvisvar! Í fyrirkvöld smelti ég á Bíorásina, fyrir tilviljun, og datt inn í sama atriðið í Bourne Identity sem ég hef séð í það minnsta þrisvar áður á þessari stöð! Myndina alla sá ég fyrir mörgum árum en get ekki fyrir mitt litla líf munað hvernig hún byrjar eða hvernig hún endar. En ég er alveg með það á hreinu að þegar krakkarnir segjast ekki finna hundinn er Clive Owen búinn að koma sér fyrir með rífilinn og mál að forða sér niður í kjallara!

### RÚV

- 15.55 Leiðarljós (Guiding Light) (e)
- 16.35 Leiðarljós (Guiding Light) (e)
- 17.20 Leó (16:52)
- 17.23 Músahús Mikka (67:78)
- 17.50 Óskabarnið (4:13)
- 18.15 Tákn málsfréttir
- 18.25 Framandi og freistandi með Yesmine Olsson (5:8) (e)
- 19.00 Fréttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Kastljós
- 20.10 Útvarp Spurningakeppni sveitarfélaga. Hveragerði og Fljótsdalshérað mætast í átta liða úrslitum.
- 21.20 Valentínusarmessa er óþolandi (I Hate Valentine's Day) Þetta er ástarsaga sem gerist á Manhattan. Blómskreytingakona sem hittir engan karlmann oftar en fimm sinnum vill breyta út af vananum eftir að hún kynnist nýjum veitingamanni í bænum. Bandarísk bíómynd frá 2009.
- 23.05 Barnaby ræður gátuna – Blóðbrúðkaup (Midsomer Murders: Blood Wedding) Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við dularfull morð í ensku þorpi.
- 00.40 Sagan af Jack og Rose (The Ballad of Jack and Rose) Maður býr með 16 ára dóttur sinni þar sem áður var kommúna á eyju við austurströnd Bandaríkjanna.
- 02.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

### BÍÓ

- 06.30 Toy Story 3
- 08.10 Stuck On You
- 10.05 The Ex
- 12.00 Date Night
- 14.00 Stuck On You
- 16.00 The Ex
- 18.00 Date Night
- 20.00 Toy Story 3
- 22.00 Rendition
- 00.00 My Blueberry Nights
- 02.00 RocknRolla
- 04.00 Rendition
- 06.00 Avatar

### STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.15 Oprah
- 08.55 Í finu formi
- 09.10 Bold and the Beautiful
- 09.30 Doctors (37:175)
- 10.15 Off the Map (13:13)
- 11.00 Human Target (1:12)
- 11.50 Covert Affairs (2:11)
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Yes Man Gamannmynd sem fjallar um Carl Allen sem finnst líf sitt standa í stað.
- 14.45 Friends (19:24)
- 15.10 Sorry I've Got No Head
- 15.40 Tricky TV (6:23)
- 16.05 Barnatími Stöðvar 2
- 17.05 Bold and the Beautiful
- 17.30 Nágrannar
- 17.55 The Simpsons (1:22)
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.11 Veður
- 19.20 The Simpsons (19:23)
- 19.45 Týnda kynslóðin (22:40)
- 20.10 Spurningabomban (3:10)
- 20.55 American Idol (8:39)
- 21.40 Three Amigos Gamannmynd með Steve Martin, Chevy Chase og Martin Short í aðalhlutverkum.
- 23.20 The Last House on the Left Spennutryllir um hina sautján ára gömlu Mari sem er í frí með foreldrum sínum á afskekktum stað inni í skógi. Mari ákveður að fara út á lífið með vinkonu sinni sem er að vinna í nálægu þorpi en það hefur afdrifaríkar afleiðingar.
- 01.10 Lakeview Terrace Samuel L. Jackson leikur harðsvirðan og fordómfullan lögreglumann sem gerir allt til að bola í burtu úr hverfi sínu ungum hjónum sem eru af hvort af sínum kynþætti.
- 02.55 Yes Man
- 04.35 Spurningabomban (3:10)
- 05.20 Fréttir og Ísland í dag

### SPORT

- 18.35 Spænsku mörkin
- 19.10 Einvígið á Nesinu
- 20.00 Fréttaráttur Meistaradeildar Evrópu
- 20.30 La Liga Report
- 21.00 No Crossover: The Trial of Allen Iverson Heimildamynd frá ESPN um einn besta körfuboltamann síðari ára, Allen Iverson, og atvik sem hafði djúpstæð áhrif á uppvaxtarár hans.
- 22.20 UFC 119
- 01.00 New York - LA Lakers BEINT frá leik í NBA-deildinni.

### SPORT 2

- 15.30 Sunnudagsmessan
- 16.50 WBA - Swansea
- 18.40 QPR - Wolves
- 20.30 Football League Show Sýnt frá síðustu leikjum í neðri deildum enska boltans.
- 21.00 Premier League Preview
- 21.30 Premier League World
- 22.00 PL Classic Matches: Southampton - Liverpool, 2000
- 22.30 Premier League Preview
- 23.00 Norwich - Bolton

### EXTRA

- 19.25 The Doctors (46:175)
- 20.10 Friends (4:24)
- 20.35 Modern Family (4:24)
- 21.00 Fréttir Stöðvar 2
- 21.25 Ísland í dag
- 21.50 American Idol (9:39)
- 22.35 Alcatraz (1:13)
- 23.20 NCIS. Los Angeles (8:24)
- 00.05 Breaking Bad (13:13)
- 00.55 Friends (4:24)
- 01.20 Týnda kynslóðin (22:40)
- 01.45 Modern Family (4:24)
- 02.10 The Doctors (46:175)
- 02.50 Fréttir Stöðvar 2
- 03.40 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

### SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 07.30 Game Tívi (3:12) (e)
- 08.00 Dr. Phil (e)
- 08.45 Rachael Ray (e)
- 09.30 Pepsi MAX tónlist
- 12.00 Solsidan (1:10) (e)
- 12.25 Game Tívi (3:12) (e)
- 12.55 Pepsi MAX tónlist
- 14.55 7th Heaven (7:22) (e)
- 15.40 America's Next Top Model (9:13) (e)
- 16.30 Rachael Ray
- 17.15 Dr. Phil
- 18.00 Hawaii Five-0 (1:22) (e)
- 18.50 Being Erica (13:13)
- 19.35 Live To Dance (6:8)
- 20.25 Minute To Win It Einstakur skemmtipáttur undir stjórn þúsundþjálasmíðsins Guy Fieri. Þátttakendur fá tækifæri til að vinna milljón dollara með því að leysa þrautir sem í fyrstu virðast einfaldar.
- 21.10 Minute To Win It
- 21.55 HA? (20:31)
- 22.45 Jonathan Ross (12:19)
- 23.35 Flashpoint (6:13) (e)
- 00.25 Saturday Night Live (7:22) (e)
- 01.15 Jimmy Kimmel (e)
- 02.00 Jimmy Kimmel (e)
- 02.45 Whose Line is it Anyway? (11:39) (e)
- 03.10 Smash Cuts (20:52) (e)
- 03.35 Pepsi MAX tónlist

### SKJÁRGOLF

- 06.00 ESPN America 07.45 Inside the PGA Tour (6:45) 08.10 AT&T Pebble Beach 2012 (1:4) 11.10 Golfing World 12.00 AT&T Pebble Beach 2012 (1:4) 15.05 PGA TOUR Year-in-Review 2011 (1:1) 16.00 AT&T Pebble Beach 2012 (1:4) 19.00 US Open 2009 - Official Film 20.00 AT&T Pebble Beach 2012 (2:4) 23.00 PGA Tour - Highlights (5:45) 23.55 ESPN America

### N4

- 18.00 Föstudagsþátturinn

### RÁS 1 FM 92,4/93,5

- 06.36 Bæn 06.39 Morgunþáttur Rásar 1
- 06.40 Veðurfreginir 07.00 Fréttir 07.30 Fréttayfirlit 08.00 Morgunfréttir 08.05 Morgunstund með KK 08.30 Fréttayfirlit 09.00 Fréttir 09.05 Óskalögin 09.45 Morgunleikfimi 10.00 Fréttir 10.03 Veðurfreginir 10.15 Sagnaslóð 11.00 Fréttir 11.03 Samfélagið í nærmynd 12.00 Fréttir 12.02 Hádegisútvarp 12.20 Hádegisfréttir 12.45 Veðurfreginir 12.50 Dánarfreginir 13.00 Tilraunaglasíð 14.00 Fréttir 14.03 Gími, grúsk og glóriur 15.00 Fréttir 15.03 Útvarpsagan: Laufdalaheimilið 15.25 Vinnustofan 16.00 Síðdegisfréttir 16.05 Fimm fjórðu 17.00 Fréttir 17.03 Viðsjá 18.00 Kvöldfréttir 18.20 Auglýsingar 18.21 Spegillinn 18.50 Veðurfreginir 18.53 Dánarfreginir 19.00 Gullfiskurinn 20.00 Leynifélagið 20.30 Samsöngur úr norðri 21.10 Hringlótt 22.00 Fréttir 09.05 Veðurfreginir 22.10 Lestur Passíusálma 22.17 Litla flugan 23.00 Glæta 00.00 Fréttir 00.05 Næturútvarp Rásar 1

### BBC entertainment

- 06.50 My Family 08.25 Dalziel and Pascoe 10.10 Come Dine With Me 11.00 My Family 11.30 Live at the Apollo 12.15 My Family 14.15 My Family 15.15 QI 16.20 Top Gear 17.10 Live at the Apollo 17.55 Come Dine With Me 18.45 QI 20.15 Michael McIntyre's Comedy Roadshow 21.00 Live at the Apollo 21.45 Peep Show 22.20 Live at the Apollo 23.00 Michael McIntyre's Comedy Roadshow 23.50 Live at the Apollo 00.35 Peep Show 01.05 Live at the Apollo 01.50 Dalziel and Pascoe 03.30 QI 04.30 QI 05.00 EastEnders

### DR 1

- 11.10 Jersild Live 11.35 Lægeambulancen 12.05 Ha' det godt 12.35 Aftenshowet 13.30 Hjælp, vi skal føde 14.00 DR Update - nyheder og vejr 14.10 Livet i Fagenik 15.00 Benjamin Bjørn 15.15 Timmy-tid 15.25 Det kongelige spektakel 15.40 Bamses Lillebitte Billedbog 16.00 Lægeme 16.50 DR Update - nyheder og vejr 17.00 Hammerslag 17.30 TV Avisen med Sport og Vejr 18.00 Disney Sjov 19.00 X Factor 20.00 TV Avisen 20.30 X Factor Afgørelsen 20.55 You, Me and Dupree 22.25 Just My Luck

### NRK 1

- 11.45 Oddasat - nyheter på samisk 12.00 NRK nyheter 12.05 V-cup skiskyting 13.35 Norge rundt 14.00 NRK nyheter 14.10 Jessica Fletcher 15.00 NRK nyheter 15.10 Min bjørnefamilie 16.00 NRK nyheter 16.10 Solgt! 16.40 Oddasat - nyheter på samisk 16.55 Tegnspråknytt 17.00 Førkveld 17.40 Distriktsnyheter 18.00 Dagsrevyen 18.40 Norge rundt 19.05 Popstokk 19.55 Nytt på nytt 20.25 Skavlan 21.25 Sporløst forsvunnet 22.05 Kvelde 22.20 Game of Thrones 23.15 Tungrøckens historie

### svt1

- 08.50 Alpint 10.00 Det ljuva livet i Alaska 10.50 Från Lark Rise till Candleford 11.50 Alpint 13.00 Debatt 13.45 Livet på Laerkevej 14.30 Simons kök 15.00 Rapport 15.05 Gomorron Sverige 15.55 Din plats i historien 16.00 Bröderna Reyes 16.55 Sportnytt 17.00 Rapport 17.10 Regionala nyheter 17.15 Go'kväll 18.00 Kulturnyheter 18.15 Regionala nyheter 18.30 Rapport 19.00 På spåret 20.00 Skavlan 21.00 Män som hatar kvinnor 23.30 Rapport 23.35 Larry Flynt - skandalernas man 01.40 Rapport

### INN

- 20.00 Hrafnaping 21.00 Motoring 21.30 Eldað með Holta

### OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

ÚTVARP FM					
FM 88,5 XA-Radíó	FM 90,9 Gullbylgjan	FM 93,5 Rás 1	FM 96,3 FM Suðurland	FM 97,7 X-ið	FM 99,4 Útvarp Saga
FM 90,1 Rás 2	FM 91,9 Kaninn	FM 95,7 FM957	FM 96,7 Létt Bylgjan	FM 98,9 Bylgjan	FM 102,9 Lindin
					FM 105,5 Útvarp Boðun

# Í KVÖLD Á SKJÁEINUM!

kl. 19.35 **DANCE**

kl. 20.25 **MINUTE TO WIN IT**

kl. 21.55 **HA?**

## SKJÁREINN

AÐEINS

# 3.490 KR.

Á MÁNUÐI

Hringdu núna og tryggðu þér áskrift í síma 595 6000, eða smelltu þér á [skjareinn.is](#)

**EKKERT VENJULEGT SJÓNVARP**

# SVANFRÍÐUR



prime kynnir  
UMBODSSKRIFSTO

MÍÐASALA  
HEFST  
MÁNUDAGINN  
13.FEBRÚAR

## SVANFRÍÐUR Í 40 ÁR

### 14.APRÍL Í AUSTURBÆ KL. 20:00

SÉRSTAKIR GESTIR: **EIRÍKUR HAUSSON**  
PÉTUR ÖRN GUÐMUNDSSON OG ELVAR ÖRN FRÍÐRIKSSON



„One More Cup of Coffee með Bob Dylan. Það setur mann í mjög góða og þægilega stemningu eftir langa vinnuviku. Það er líka rosa flíngur í The Man Who Sold the World með David Bowie.“

Brynja Þorgeirsdóttir fréttakona.

# Hafdís með plötu og barn í maganum

„Ég viðurkenni að ég hef verið hressari en er öll að skána núna. Ég var frekar slöpp á tímabili,“ segir tónlistarkonan Hafdís Huld sem er komin rúma fjóra mánuði á leið með sitt fyrsta barn og á því von á sér í byrjun júlí.

Barnsaðir Hafdísar er tónlistarmaðurinn Alisdair Wright og eru þau í óða önn að flytja í nýtt hús í Mosfellsdal. „Maður verður að koma sér almennilega fyrir áður en erfinginn kemur í heiminn. Þetta er flott hús með risagarði. Það er í nógu að snúast þessa dagana og því gott að ég er að hressast.“

Hafdís er ekki viss hvort hún ætlar að fá að vita kynið á frumburðinum en ef svo er muni hún halda því leyndu. Ásamt því að vera á fullu í flutningum ætlar Hafdís að halda tónleika í tengslum við Safnanótt en hún kemur fram

ásamt Wright á Gljúfrasteini í kvöld klukkan 21. „Ég er heppin ef ég næ að koma mér úr málningargallanum fyrir tónleikana. Það er alltaf meira mál en maður heldur að flytja,“ segir Hafdís og lofar heimilislegu andrúmslofti á Gljúfrasteini í kvöld.

„Ég er að vinna að nýrri plötu með vögguvísu og tek nokkur lög af henni í kvöld. Það hittir svo á að platan kemur út í byrjun sumars, eða á svipuðum tíma og barnið kemur í heiminn. Ég get ekki sagt að við höfum skipulagt það þannig en það hittir einstaklega vel á.“ - áþ

**NÝTT HLUTVERK** Tónlistarkonan Hafdís Huld á von á sínu fyrsta barni í sumar en hún er einnig að undirbúa plötu með vögguvísu sem kemur út á svipuðum tíma.

MYND/JASONSHILDON

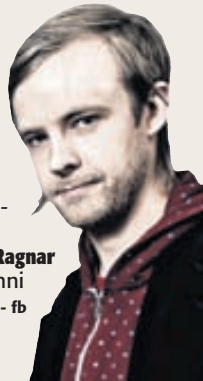


## FRÉTTIR AF FÓLKI



Djasspíanistinn **Sunna Gunnlaugsdóttir** hefur fengið góða dóma erlendis fyrir nýjustu plötu sína Long Pair Bond. Tveir afar jákvæðir dómur birtust um plötuna á djasssíðunni Allaboutjass.com auk þess sem hún fékk fimm stjörnur í austurríska blaðinu Concerto. Long Pair Bond kom út fyrir síðustu jól og er tilnefnd til Íslensku tónlistarverðlaunanna sem verða afhent í Hörpu 29. febrúar.

Fernir tónleikar eru eftir af stífu ferðalagi elektró poppsveitarinnar Bloodgroup um Evrópu og verða þeir síðustu haldnir í London og Nottingham á Englandi í næstu viku. Alls verða tónleikarnir 23 talsins, þar af fimm-tán í Þýskalandi. Tónleikaferðin hófst 21. janúar og hefur hljómsveitin spilað á hverju kvöldi fyrir aðdáendur sína. **Ragnar Láki** og félagar í Bloodgroup verða því væntanlega hvíldinni fegnir þegar þeir koma aftur heim til Íslands.



## KARL ÖRVARSSON: VIÐ ERUM KOKHRAUSTIR MEÐ ÞETTA

# Spila til heiðurs David Bowie á Norðurlöndunum

„Þetta er á teikniborðinu. Okkur langar til að gera þetta með hækandi sól,“ segir tónlistarmaðurinn Karl Örvarsson.

Hann og hljómsveit hans, Kóngulærnar frá Mars, hyggja á útrás með tónleikana sem þeir hafa haldið hér á landi til heiðurs uppáhaldstónlistarmanni hans, David Bowie.

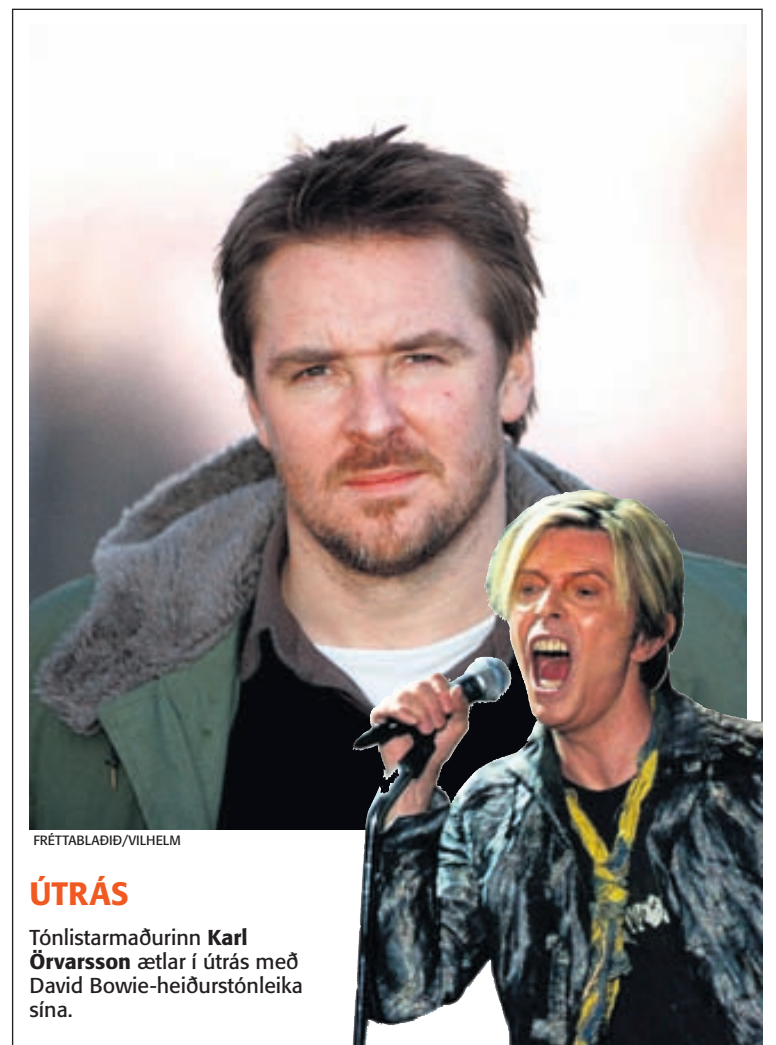
„Núna langar okkur að fara til útlanda með þetta,“ segir Karl og nefnir Ósló, Stavangur og Kaupmannahöfn sem hugsanlega viðkomustaði seinna á árinu. „Við erum að líta í kringum okkur eftir góðum söngvurum þar sem eru á einhverjum stelli og við viljum bjóða þeim að taka þátt í þessu með okkur.“ Hann bætir við að Eiríkur Hauksson hafi þegar tekið vel í fyrirsögn hans um að syngja með Kóngulönunum í Noregi.

„Ég held að David Bowie sé markaðsvara og að „tribute-ið“ hans sé markaðsvara líka. Við erum kokhraustir með þetta og þetta er líka búið að fá það góðar undirtektir hérna heima.“

Karl hefur tröllatru á hljómsveitinni sinni sem er skipuð reynsluboltum úr poppbransanum. „Ég held að ef Bowie myndi heyra í þessu bandi yrði hann snöggur að stela því undan mér og ég stæði eftir hljómsveitarlaus.“

Karl Örvars og Kóngulærnar frá Mars spila næst á Græna hattinum á Akureyri í kvöld. Þar munu þeir spila lög sem spanna feril Bowie allt frá Ziggy Stardust til Absolute Beginners. Tónleikarnir verða teknir upp á þrjár myndavélar og búið verður til kynningarmyndband sem verður kynnt erlendis.

Kemstu nokkuð með tærnar þar sem Bowie hefur hælana?



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## ÚTRÁS

Tónlistarmaðurinn **Karl Örvarsson** ætlar í útrás með David Bowie-heiðurstónleika sína.

„Ég ber kannski ekki alveg latexbúninginn hans gamla. Eigum við ekki að segja að sterkasta tengingin er sú að við erum fæddir sama dag. Ég er alla vega ekki búinn að fá mér bláa linsu í annað

augað en ég ætti kannski að drífa í því,“ segir Karl léttur og heldur áfram: „En þetta hefur gengið ákaflega vel og mér finnst liggja mjög vel fyrir mér að syngja Bowie.“

freyr@frettabladid.is

# Erfitt að toppa síðustu þáttaröð

„Þetta verður meira bland í poka núna en þetta var síðast,“ segir Gunnlaugur Helgason, stjórnandi þáttarins Gulli byggir sem var sýndur á RÚV í fyrra.

Tökur á annarri þáttaröð standa nú sem hæst og eru þeir væntanlegir á skjáinn í vor. Að þessu sinni verður fylgst með þrem til fjórum fasteignum í stað einnar eins og gert var síðast.

Meðfram fasteignunum verða tekin fyrir ýmis atriði sem geta nýst fólki vel í endurbótum, til dæmis hvernig sé best að mála hurðir eða hvernig eigi að taka eldhúsinnréttinguna í gegn á ódýran máta. Fjöldi fólks kemur að þáttunum að þessu sinni, en mikið verður lagt upp úr því að endurnýta hluti.



Fyrstu þáttaröðinni var einstaklega vel tekið og fékk 37 prósentu áhorf þegar mest var. „Það verður erfitt að toppa það, en maður reynir auðvitað sitt besta,“ segir Gulli.

Í síðustu þáttaröð gleymdist að sækja um formlegt leyfi fyrir ákveðnum framkvæmdum og vakti það talsverða athygli. Ætli búið sé að ganga frá öllum tilskyldum leyfum í þetta skipti? „Já það er allt á hreinu núna. Við dettum nú ekki í sama drullupollinn aftur,“ segir Gulli og hlær, greinilega vel stemmdur fyrir nýrri þáttaröð.

**GULLI BYGGIR** Tökur standa nú yfir á annarri þáttaröðinni.

**SAFNANÓTT**  
 Í NORRÆNA HÚSINU  
 10. FEB FRÁ KL. 20-23  
**EKKI MISSA AF**  
 VÄGGER-GÖTULIST + POSCA-DJAMM!  
 VÄGGER NYLENDUVÖRUVÆRSLUN!  
 VÄGGER UPPBOD OPNAD FORMLEGA  
 SÝNING REGINS W. DALSGAARD UM  
 GRANDAHVALADRÁP Í ANDYRI  
 OG LIFANDI TÓNLIST  
**NORRÆNAHUSID.IS**

# Fagna 40 ára afmæli Svanfríðar

Haldið verður upp á fjórutíu ára afmæli hljómsveitarinnar Svanfríðar með tónleikum í Austurbæ 17. apríl.

Hinn sálugi Pétur Kristjánsson, sem hefði orðið sextugur á þessu ári, var söngvari Svanfríðar en í hans fjarveru munu Eiríkur Hauksson, Pétur Örn Guðmundsson og hinn efnilegi Elvar Örn Friðriksson syngja með sveitinni á tónleikumunum.

Svanfríður var stofnuð í ársbyrjun 1972 í kjölfar þess að hljómsveitin Náttúra leystist upp en hætti störfum sumarið 1973.

Birgir Hrafnsson, Gunnar Hermannsson, Sigurður Karlsson og Sigurður Rúnar Jónsson, sem léku á plötunni What's Hidden There, ætla að heiðra

minningu Péturs á tónleikumunum. Rifjuð verða upp nokkur þeirra tókulaga sem nutu hvað mestra vinsælda í flutningi Svanfríðar auk þess sem öll lögina af What's Hidden There? verða leikin. Gítarleikarinn Þórður Árnason og Pétur Hjalte-  
 sted hljómborðsleikari taka einnig þátt í tónleikumunum. Miðasala hefst á mánudaginn.

**Í MINNINGU PÉTURS** Hljómsveitin Svanfríður kemur saman í minningu Péturs Kristjánssonar. Eiríkur Hauksson syngur með.



FRAMLENGJUM  
ÚTSÖLU

VARÚTSALA

Rúm  
Gott

## ERTU AÐ VAKNA ÞREYTT/UR EÐA MEÐ VERKI Í LÍKAMANUM?

Komdu í legugreiningu og  
fáðu sérsníðað rúm fyrir þig!



Tvívreið fjölstillanleg rafmagnsrúm: Verð frá kr. 309.897.-

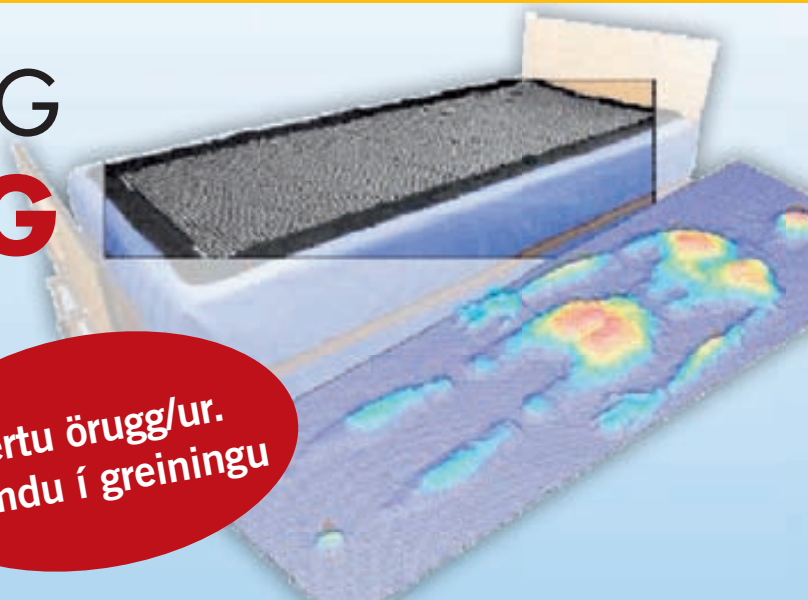
Tvívreið heilsurúm: Verð frá kr. 139.000.-

**25-50% afsláttur af öllum heilsurúmum!**

## FAGLEG RÁÐGJÖF OG FRÍ LEGUGREINING

Komdu í heimsókn, prófaðu  
legugreininguna, og fáðu faglega  
ráðgjöf um val á heilsudýnum,  
án skuldbindinga!

Vertu örugg/ur.  
Komdu í greiningu



### Einstaklingsmiðuð þjónusta

Rúmgott er eini aðilinn á Íslandi sem notar legugreiningu  
til að meta þarfir viðskiptavina sinna.



**ÞAR SEM HVER VIÐSKIPTAVINUR  
ER SÉRSTAKUR!**

Löggiltir dýnuframleiðendur, starfandi í 60 ár

RúmGott · Smiðjuvegi 2 (við hliðina á Bónus) · Kópavogi · Sími 544 2121  
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-16 · [www.rumgott.is](http://www.rumgott.is)



Póst: dreifing

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

## VÍSIR

Meiri Vísir.

### FRÉTTIR AF FÓLKI

#### Íslensk auglýsing frumsýnd vestanahafs

Samstarfsverkefni Nike og Össurar um framleiðslu sólaðra gervilima fyrir íþróttafólk hefur vakið mikla athygli. Fyrir helgi var frumsýnd í bandarísku sjónvarpi ný auglýsing fyrir vöruna, sem er sérstaklega kynnt með nafni þríþrautarkempannar Söruh Reinertsen, fyrstu konunnar með gervifót sem lauk svonefndum Jármanni þar sem keppendur sýnda, hjóla og hlauða langar vegalengdir. Reinertsen er í aðalhlutverki í auglýsingunni, sem var tekin á Íslandi, meðal annars



á Nesjavallaleið og við Kleifarvatn. Auglýsingunni leikstýrði **Rúnar Ingí Einarsson** hjá Pegasus, sem í fyrra vakti athygli með auglýsinga-herferð VR gegn kynbundnum launamun.

#### Tveir tímar í súginn

Tæknin á það til að gera mönnum erfitt fyrir í lífinu. Þetta fengu kollegarnir **Bubbi Morthens** og **Fríðrik Dór Jónsson** að reyna á dögum þegar sá síðarnefndi var gestur hins í útvarpsþættinum Stáli og hnif á Bylgjunni. Þegar upptökum á þættinum var við það að ljúka fór rafmagnið af húsinu og eftir að það komst aftur á varð ljóst að upptakan – sem hafði staðið í tvær klukkustundir – var ónýt. Þá var lítið annað að gera en að hefjast handa á nýjan leik. Þættinum var svo loks útvarpað á mánudaginn var. - sh



#### Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Brotttekni íbúar Bakú fá 230 þúsund fyrir fermetrann
- 2 Foreldrar Brekkuskóla æfir vegna Snorra í Betel
- 3 Ríkið telur rokkvín hvetja til ólífnaðar
- 4 Hundur drap hænur á heimili í Breiðholti
- 5 Möguleikar skyndibílaakerfis kannaðir hérlendis

**BYLGJAN** 25  
989

#### Heimir & Kolla vakna með þér í bítið

Fréttir, fróðleikur og frábær tónlist alla virka morgna kl. 6.50 – 9.00



Gerð gæða- og verðsamanburð



## IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Tveir stífleikar.

Verðdæmi á Queen 153x203 cm á íslenskum botni **179.900 kr.**

#### Saga/Freyja/Þór hágæða heilsudýnur

Gerð úr 7 svæðisskiptu pokagormakerfi með 4 cm þrýstijöfnunarefni í bólstrun.

Verð á Queen 153x203 cm á íslenskum botni frá **129.900 kr.**



Mikið úrval af stillanlegum rúmum



AKUREYRI



REYKJAVÍK

## Svefn & heilsa



12 mánaða vaxtalausar greiðslur

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Baldursnesi 6, Akureyri, 461 1150  
Opíð virka daga kl. 10.00 - 18.00 – laugardaga 12.00 - 16.00

www.svefn.is