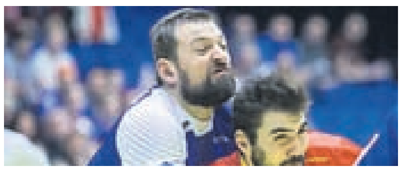
SKOÐUN Við tæklum ekki verðbólgu með sjálfsaga og viljastyrk, skrifar Pawel Bartoszek. 19

MENNING Unnur Birna Bassadóttir býr til myndband fyrir Ian Anderson, forsprakka Jethro Tull. 38



SPORT Sverre Jakobsson bættist í gær á langan meiðslalista íslenska landsliðsins á EM í handbolta. 34

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
17. janúar 2014
14. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

Sigraðist á sykrinum

Lífið ræðir við Þorbjörgu Hafsteinsdóttur næringarþerpista um sykurfíkn, metsölubækur, ástina og nýja þáttinn, Heilsugengið.

FRÉTTIR

Útlitsgallaðar pitsur

Til að pitsur keðjunnar líti ekki út fyrir að vera fjöldaframleiddar hefur Pizza Hut gefið út tilmæli um þær að séu viljandi gerðar útlitsgallaðar til að örva söluna. 8

Skaðlegt viðhorf Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagsdeildar Samtaka atvinnulífsins, segir ummæli forsætisráðherra um að erlend fjárfesting sé eins og erlend lántaka vera skaðleg. 10

18

Bolungarvík	10°	NA	10
Akureyri	4°	A	6
Egilsstaðir	3°	A	6
Kirkjubæjarkl.	5°	A	8
Reykjavík	5°	NA	5

ÚRKOMA SA-TIL Í dag verða austan 5-15 m/s, en hvassara við SA-ströndina. Rigning á S- og SA-landi en annars yfirleitt úrkomulítið. Hiti 0-6 stig. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Kennarar dæmi ekki siðferði

Menntamálaráðuneytið vill að framhaldsskólar semji umsögn um nemendur sem útskrifast með framhaldsskólapróf. Skólameistari segir hæpið að fella dóma um þankagang, sjálfsþekkingu, sjálfsmynd og siðferði fólks.

SKÓLAMÁL „Ég lít svo á að hlutverk okkar í skólanum sé að styðja við bakið á þeim sem vilja læra en ekki að segja hvort þeir séu merkilegir pappírar," segir Atli Harðarson, skólameistari Fjölbrautaskólans á Akranesi.

ATLI HARÐARSON

Mennta- og menningarmálaráðuneytið hefur kynnt hugmyndir um að nemendur sem ljúka framhaldsskólaprófi fái sérstakar umsagnir um sig frá viðkomandi skóla. Þessu hefur Atli mótmælt en í bréfi sem ráðuneytið sendi honum er vísað í aðalnámskrá þar sem segir að framhaldsskólaprófi ljúki með útgáfu prófskírteinis með umsögn um almenna þekkingu, leikni og hæfni nemandans auk einkunna hans.

Atli segir í bréfi til ráðuneytisins að hefðbundið skírteini innihaldi lítið annað en einkunnir sem nemandi hafi fengið í einstökum áföngum eða námsgreinum. Þetta séu ekki miklar upplýsingar en þær geti verið þokkalega traustar og sanngirni gagnvart nemenda sé tryggð.

„Það er vandséð hvernig skóli getur komið sér upp traustum gögnum um sjálfsmynd og sjálfsþekkingu, almenna hæfni, hugsunarhátt og viðhorf eða siðferðilega mannkosti nemenda," segir Atli.

Meðan ekki sé fundin leið til að skrá og varðveita áreiðanleg gögn um þessi efni segir Atli nær fráleitt að þau séu sett á prófskírteini.

Atli telur að það sé siðferðilega hæpið að stofnanir ríkisins felli dóma um þankagang, sjálfsþekkingu, sjálfsmynd og siðferði fólks. Ríkisstarfsmenn sem fullyrða af og á um hverjir bera virðingu fyrir réttum gildum og geti verið ábyrgir borgarar setji sig á ansi háan hest.

Sigríður Hallgrímsdóttir, aðstoðarmaður Illuga Gunnarssonar, mennta- og menningarmálaráðherra, segir ráðuneytið munu svara gagnrýni á fyrrgreindar umsagnir um framhaldsskólanemendur í dag. - jme

➜ Prófskírteini og umsagnarbréf

Tillögur menntamálaráðuneytis að umsögnum um framhaldsskólanema.

- Hann/hún getur tjáð hugsanir sínar í rökréttu samhengi.
- Hann/hún getur tjáð sig á einfaldan hátt á erlendum tungumálum.
- Hann/hún getur átt jákvæð og uppbyggilega samskipti og samstarf við annað fólk.
- Hann/hún er verklega sjálfbjarga í daglegu lífi.
- Hann/hún hefur skýra sjálfsmynd.
- Hann/hún tekur afstöðu til eigin velferðar, líkamlegrar og andlegrar.
- Gerir sér grein fyrir hvernig hann/hún getur nýtt sér sínar sterku hliðar á skapandi hátt.
- Hann/hún ber virðingu fyrir lífsgildum, mannréttindum og jafnrétti.
- Hann/hún getur verið virkur og ábyrgur borgari í lýðræðislegu nær- og fjærsamfélagi.

ÚTSJÓNARSEMI HEIMSMEISTARA Spánverjinn Joan Cañellas kom heimsmeisturum Spánverja í 16-15 með marki beint úr aukakasti eftir að leiktíminn var liðinn í fyrri hálfleik í sigri á Íslandi í gær. Strákarnir sofnuðu á verðinum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Góðar aðstæður á Íslandi:

Íslenskt viskí og gin væntanlegt

IÐNAÐUR „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á áfengisframleiðslu og þá sérstaklega á viskíi," segir Haraldur Þorkelsson, stofnandi Eimverks Distillery sem framleiðir Flóka viskí og Vor gin.

HARALDUR ÞORKELSSON

Sem stendur er eingöngu boðið upp á Flóka viskí á tunnu, til dæmis í sérpöntun hjá ÁTVR, og eins má fá Flóka beint af tunnu á Microbar, Dillon, Bravo og fleiri stöðum í miðbæ Reykjavíkur.

„Tækifærin eru mörg og við stöndum vel að vígi, ég hef fundið fyrir miklum áhuga erlendis og við stefnum á erlendan markað sem allra fyrst," segir Haraldur sem kveður íslenskt bygg afar hentugt til áfengisframleiðslu. - glp / sjá síðu 30

Dagforeldrar segja eldri börnum upp til að koma yngri börnum að:

Tekjutap fái barn leikskólapláss

DAGVISTUN Móður nítján mánaða gamals barns hefur verið tilkynnt af dagforeldri að barni hennar verði sagt upp til að rýma fyrir yngra barni. Formaður félags dagforeldra í Reykjavík segir dagforeldra segja hvort öðru upp elstu börnunum í sinni umsjá til þess að tryggja starfsemi sína.

Dóttur Sigríðar Jónsdóttur verður sagt upp hjá dagforeldri sínu á næstu vikum. Sigríður segist ekki líta á uppsögnina sem svik dagforeldrisins gagnvart henni. Hún er einnig ósátt við viðbrögð Reykjavíkurborgar vegna málsins.

„Ég hafði samband við Reykjavíkurborg vegna fyrirhugaðrar uppsagnar en var þá bara spurð að því hvort ég gæti ekki talað dagforeldrið til," segir Sigríður. Hún segir engar aðrar lausnir hafa verið í boði.

Óvissa um hvenær börn komast að á leikskólum borgarinnar er helsta orsök uppsagnanna.

> Var þá bara spurð að því hvort ég gæti ekki talað dagforeldrið til.
>
> *Sigríður Jónsdóttir foreldri*

Sigrún Edda Lövdal, formaður Barnsins – félags dagforeldra í Reykjavík, segir dagforeldra vilja leysa þessi mál með því að fá tímabundin leyfi til að taka inn aukabarn. Þannig megi brúa bilið fyrir dagforeldra og koma foreldrum bæði yngri og eldri barna til aðstoðar. - eb / sjá síðu 6

GUL

Feðgarnir Pétur Sigurðsson háseti og Sigurður Pétursson skipstjóri um borð í Gullfossi árið 1930.
Sigurður var fyrsti skipstjórinn sem ráðinn var til félagsins.

SPURNING DAGSINS

Özur, er þetta ekki gasalegt ástand?

„Nei, þetta er frekar rafmagnað.“
Özur Lárusson, framkvæmdastjóri Bílgreinasambandsins, tengir aukna sölu á rafbílum við niðurfellingu virðisaukaskatts og vörugjalda. Sala á bílum sem ganga fyrir metangasi hefur á sama tíma hrunið.

Aðsókn í borgaralega fermingu Siðmenntar hefur aukist um 44 prósent í ár:

300 munu fermast borgaralega

FERMING Aldrei hafa fleiri börn verið skráð í borgaralega fermingu en þetta árið. Í fyrra fermdust 209 ungmenni borgaralega en í ár eru 300 ungmenni skráð sem er 44 prósent aukning frá fyrra ári.

Bjarni Jónsson, varaformaður Siðmenntar, segir vinsældirnar aukast ár frá ári en aldrei hafi orðið eins mikil sprengja og núna.

BJARNI JÓNSSON

„Ég held að orðspor athafna okkar hafi verið að spyrjast út undanfarin ár. Fólk hefur meiri aðgang að upplýsingum um þær og velur út frá því.“

Siðmennt fékk lögskráningu sem lífsskoðunarfélag á síðasta ári og hafa vinsældir allra athafna aukist í kjölfarið.

„Þar með fengu athafnastjórar rétt til að gefa saman hjónaefni í hjónaband. Í fyrra gáfum við saman 36 pör sem er meira en 300 prósent aukning frá því í fyrra.“

Tölfræðiupplýsingar um fjölda fermingarbarna hjá Þjóðkirkjunni síðastliðin ár eru ekki til. Í samtali við nokkra presta og verkefnastjóra fræðslumála hjá Biskupsstofu kom þó fram að fjöldi fermingabarna í sóknunum virðist vera svipaður og í fyrra.

- ebg

Vilja fund um frítekjumark:

Aðsniðin lausn fyrir MP banka

STJÓRNMÁL Fulltrúar Vinstri grænna, Bjartrar framtíðar og Samfylkingar vilja fund í efnahags- og viðskiptanefnd um skattleysismörk bankaskatts en mörkin voru hækkuð í 50 milljarða við aðra umræðu málsins á þingi auk þess sem skatturinn var hækkaður í 0,376 prósent.

Vegna þessa munu greiðslur MP banka lækka um 78 prósent, úr 241 milljón niður í 53 milljónir. Þetta gagnrýna fulltrúarnir og kalla eftir rökstuðningi.

-eh

REISA ÍBÚÐIR Unnið er að því að reisa fjölda íbúða í Kópavogi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Miklar framkvæmdir eiga sér stað í Kópavogi þessa dagana:

Reisa fjölbýlishús í Austurkór

SKIPULAGSMÁL Mikið af íbúðarhúsnæði er nú í byggingu í Austurkór í Kópavogi. Gísli Norðdahl, byggingafulltrúi Kópavogsbæjar, segir verkin ganga vel og að eftirspurn hafi verið eftir lóðum. Búast megi við að flest verkin klárist, annaðhvort á þessu ári eða því næsta.

„Verkin eru á misjöfnu stigi en ganga flest vel. Það er búið að úthluta öllum fjölbýlishúsalóðum og eru framkvæmdir hafnar á flestum þeirra. Einbýlishúsin verða mögulega lengur í framkvæmd þar sem það eru ekki bara verktakar sem standa að byggingu þeirra,“ segir Gísli og bætir við að enn séu lausar lóðir fyrir parhús og einbýlishús.

- eh

Skortur á hágæðaull þrátt fyrir ríkisstyrk

Lítill munur á greiðslum frá ríkinu til bænda fyrir fyrsta og annars flokks ull. Hvatinn til að flokka mögulega ekki nægur, segir framkvæmdastjóri Ístex. Átak um allt land fyrir tveimur árum til að menn sinntu betur ullargæðum.

„Magnið af fyrsta flokks ull sem bændur skila hefur minnkað frá ári til árs. Ég sé fram á hráefnisskort á næsta ári ef fram fer sem horfir en við náum endum saman núna.“ Þetta segir Guðjón Kristinsson, framkvæmdastjóri Ístex.

SIGURÐUR EYÞÓRSSON

Hann segir muninn á verðinu sem bændur fá frá ríkinu fyrir fyrsta flokks og annars flokks ull lítinn. „Munurinn er ef til vill ekki nógu mikill. Þeir fá 558 krónur fyrir kíló af fyrsta flokks ull í ríkisstuðning en 489 krónur fyrir kíló af annars flokks ull. Að mínu mati er greiðslum frá ríkinu ekki beint nægilega á bestu ullina og mögulega er hvatinn til þess að flokka hana ekki nægur.“

Verði skortur innanlands er ekki um annað að ræða en að flytja inn erlenda ull og blanda við þá íslensku, að því er Guðjón greinir frá.

Ullin sem ekki er hægt að nýta í lopaframleiðslu innanlands er seld til Bretlands, Danmerkur og Þýskalands eða þangað þar sem besta verðið fæst. „Þar er hún fyrst og fremst nýtt í framleiðslu á gólfteppum en markaðsverðið á svona mengaðri ull er mjög lágt.“

Sigurður Eyþórsson, framkvæmdastjóri Landssamtaka sauðfjárbænda, segir þá spurningu hvort menn vilji auka muninn á greiðslunum samkvæmt sauðfjársamningnum og markaðsverðinu sjálfu enn meira. „Það er allavega hvati en stundum ræðst ekki við þetta út af náttúrulegum aðstæðum. Það kemur fyrir að taka þurfi fé á hús með skömmum fyrirvara og ekki er alltaf hægt að rýja strax. Ef það er ekki gert er ullin fljót að spillast.“

Að sögn Sigurðar var gert átak fyrir tveimur árum til þess að menn sinntu betur ullargæðum. „Við héldum námskeið í ullarmati út um allt land. Það bar nokkurn árangur en það er engin patentlausn til.“

ibs@frettabladid.is

ULLARFRAMLEIÐSLA Guðjón Kristinsson, framkvæmdastjóri Ístex, segir ekki um annað að ræða en að flytja inn erlenda ull og blanda við þá íslensku fáist ekki nóg af fyrsta flokks ull. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

➜ 765 tonn af ull til Ístex í fyrra

Ullarmagnið sem kom til Ístex í fyrra nam **765 tonnum.**
370 tonn voru unnin hjá Ístex.
395 tonn voru flutt úr landi.

Myndlistarmaður heiðraður:

Fær verðlaun fyrir bjartsýni

VERÐLAUN Ragnar Kjartansson myndlistarmaður hlýtur Íslensku bartsýnisverðlaunin 2013.

Forseti Íslands afhenti verðlaunin á Kjarvalsstöðum í gær, áletraðan grip og eina milljón króna.

Íslensku bjartsýnisverðlaunin hafa verið veitt árlega frá árinu 1981. Þau eru hugsuð sem viðurkenning og hvatning til íslenskra listamanna.

Verk Ragnars hafa verið sýnd við góðan orðstír á listasöfnum og listahátíðum víða um heim og hefur hann tvisvar tekið þátt í Feneyjatvíæringnum.

- ebg

Dóttir þroskaheftrar konu:

Segist ósátt við ríkissaksóknara

LÖGREGLUMÁL Sigríður Sóldal sagði í viðtali við RÚV í gærkvöld niðurstöðu saksóknara um að fella niður rannsókn á kynferðisbrotamáli á Snæfellsnesi mikil vonbrigði.

Sigríður hefur sagt marga menn, bæði fósturföður sinn og þrjá bræður hans, hafa áratugum saman misnotað móður sína, sem er þroskaskert.

Í fréttum RÚV kom einnig fram að réttargæslumaður fatlaðra vilji að málið sé rannsakað á ný. Ástæða sé til að óttast um réttaröryggi fatlaðra.

- gb

Samfylking og Gunnar I. Birgisson segja bæjarstjóra fara með rangt mál:

Bæjarstjóri fari með gífuryrði

STJÓRNMÁL Mikil ólga er í bæjarstjórn Kópavogs og hefur komið fram sú krafa að Gunnar Birgisson víki sem formaður framkvæmdaráðs bæjarins eftir umdeilda atkvæðagreiðslu í vikunni.

Í tilkynningu frá bæjarfulltrúum Samfylkingar segir að Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri, fari vísvitandi rangt með tölur um kostnað af húsnæðisaðgerðum og þannig hafi hann talað niður lánshæfismat bæjarins. Fulltrúarnir harmi gífuryrði bæjarstjóra vegna málsins og að verkefnið muni ekki kosta þrjá milljarða eins og haldið hafi verið fram. Undir þetta tekur Gunnar Birgisson, Sjálfstæðisflokki. Hann segir það ekki koma til greina að hann víki úr framkvæmdaráði.

„Það eru hreinar línur að bæjarstóri fer með rangt mál í fjölmiðlum. Það er ekki hægt að stilla þessu upp á versta veg og taka ekki inn í reikninginn væntanlegar tekjur af lóðasölu bæjarins,“ segir Gunnar.

Ómar Stefánsson, oddviti framsóknarmanna, segir sökina hins vegar þeirra sem stóðu að tillögunni.

„Tillagan er skýr frá þeim, hún segir „nú þegar“. „Nú þegar“ er ekki teygjanlegt hugtak og þegar þú ætlar að gera eitthvað nú þegar, sem kallar á milljarðakostnað, þá geturðu ekki kennt bæjarstjóra um það,“ segir Ómar. - eh

Á SUÐUPUNKTI Eftir að Gunnar Birgisson tók stöðu með minnihlutanum hafa miklar deilur risið um stöðu hans.

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET

VIÐ STÖNDUM VAKTINA OG

LÆKKUM VERÐ

Við gerum það sem kemur neytendum best; vegna styrkingar krónunnar lækkum við verð á glænýjum Chevrolet. Gerðu samanburð og **fáðu meira** fyrir peninginn.

500.000 KR. LÆKKUN

Chevrolet Captiva

- Dísel Turbo
- 184 hestafla vél
- 7 sæta
- 17" álfelgur
- 6 þrepa sjálfskipting
- Bluetooth samskiptakerfi
- Brekkubremsa
- Stefnuljós í hliðarspeglum
- Fjarstýrðar samlæsingar
- Aðgerðarstýri
- Skynvætt fjórhjóladrif
- Rafmagn í hliðarspeglum
- Hljómflutningstæki / USB tengi
- Fjaropnun á afturhlera
- Hiti í sætum

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

LÆKKAÐ VERÐ 5.990.000.-
LT DÍSEL 2.2L
SSK. 184 HÖ

ENGIN LÁNTÖKUGJÖLD

Bílabúð Benna í samstarfi við Lykil bjóða fjármögnun sem hentar hverjum og einum. Eftirfarandi tilboð gildir í janúar.

- **Engin lántökugjöld**
- **Engin verðtrygging**
- **Ekkert stimpilgjald**
- **Ekkert uppgreiðslugjald**

Allt að 75% fjármögnun í allt að 84 mánuði.

LYKILL
www.lykill.is

54.000 KR. LÆKKUN

LÆKKAÐ VERÐ 1.736.000.-
LS BENSÍN 1.0L
BSK. 5 DYRA

Chevrolet Spark

- Samlæsing
- 6 loftpúðar
- Útvarp og CD
- ISOFIX öryggisfestingar
- Hæðastillanlegt bílstjórasæti
- Útihitamælir
- USB tengi
- Aksturstölva
- ABS hemlalæsivörn

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

200.000 KR. LÆKKUN

LÆKKAÐ VERÐ 2.990.000.-
LT SW BENSÍN 1.6L
BSK. 5 DYRA

Chevrolet Cruze Station

- ESC stöðugleikakerfi
- Bluetooth
- Hiti í framsætum
- Aksturstölva
- ABS hemlalæsivörn
- ISOFIX öryggisfestingar
- Álfelgur
- Loftkæling
- ESP skriðvörn

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

*Bílabúð Benna áskilur sér rétt til breytinga á verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður bíla getur verið frábrugðinn myndum í auglýsingu. Gert með fyrirvara um prentvillur.

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

SVONA ERUM VIÐ

1.101 **innbrot var skráð hjá lögreglu á síðasta ári.**

Innbrotum hefur fækkað ár frá ári undanfarið, þau voru 1.374 árið 2012 og 1.900 árið 2011.

Heimild: Ríkislögreglustjóri

Úrskurður umboðsmanns vegna auglýsingar sænskrar íþróttaverslunar:

Niðurlæging í skíðaauglýsingu

SVÍÞJÓÐ Umboðsmaður auglýsinga í Svíþjóð hefur úrskurðað að auglýsing íþróttaverslunar mismuni kynjunum.

Auglýst er svigskíðategund sem kostar jafnmikið fyrir bæði kynin. Karlamódelið er sagt tæknindur og því er haldið fram að hægt sé að renna sér á skíðunum á alls konar undirlagi í fjallinu. Um svigskíðin fyrir konur segir að auðvelt sé að beygja á þeim, að því er greint er frá á fréttavef Dagens Nyheter.

Einstaklingurinn sem kærði auglýsinguna segir hana dæmigerða fyrir þá mynd sem menn höfðu áður af kynjunum, það er að karlar væru tæknilega sinnaðir og líkamlega sterkir og að konur væru lélegri en karlar á skíðum.

Umboðsmaður auglýsinga segir að auglýsingin komi á framfæri gömlu viðhorfi til hlutverka kynjanna þar sem konur eru niðurlægðar. Þess vegna mismuni auglýsingin kynjunum og stríði gegn reglum Alþjóðaviðskiptastofnunarinnar um auglýsingar. - ibs

Í BLÁFJÖLLUM Skíðaauglýsing þykir niðurlægja konur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hjálpargögn til átakasvæða:

Eiga að duga í heilan mánuð

SÝRLAND, AP Sýrlensk stjórnvöld hafa leyft hjálparstarfsfólki að senda nauðsynjavörur, sem eiga að duga til að fæða tíu þúsund manns í heilan mánuð, inn á tvö átakasvæði skammt frá höfuðborginni Damaskus.

Víða á átakasvæðunum í Sýrlandi hefur almenningur lokast inni og skortir brýnustu lífsnauðsynjar.

Friðarviðræður eiga að hefjast í næstu viku, en óljóst er hvort þær geta orðið að veruleika. - gb

SÓLVANGUR Reksturinn er þröngur.

Ítrekun frá Hafnarfjarðarbæ:

Ríkið er ábyrgt fyrir Sólvangi

FÉLAGSMÁL „Þjónusta við íbúa á Sólvangi verður að vera ásættanleg í alla staði,“ undirstrikaði bæjarráð Hafnarfjarðar í gær og ítrekaði að rekstur hjúkrunarheimilisins sé alfarið á ábyrgð ríkisins.

Kvaðst bæjarráðið leggja áherslu á að heilbrigðisráðuneytið og Landlæknisembættið fari ítarlega yfir stöðu mála á heimilinu og „bregðist þegar við fjölmiðlaumræðunni og eftir atvikum þeim vanda sem taka þarf á“, eins og segir í bókun bæjarráðs. - gar

Sóley vill leiða listann áfram:

Býður sig fram í fyrsta sætið

SÓLEY TÓMASDÓTTIR

PRÓFKJÖR Sóley Tómasdóttir býður sig fram til að leiða áfram lista Vinstri grænna í borgarstjórn á næsta kjörtímabili.

Sóley hefur starfað á vettvangi borgarstjórnar frá árinu 2006 og verið oddviti flokksins frá 2010.

„Það yrði mér sannur heiður að halda áfram að vinna með félögum mínum að því að tryggja sjónarmið Vinstri grænna við stjórn og rekstur borgarinnar,“ segir meðal annars í fréttatilkynningu. - ebg

Dagforeldrar yngja upp til að treysta hjá sér viðskipti

Dagforeldrar segja eldri börnum upp til þess að koma yngri börnum að. Þetta er gert til þess að tryggja rekstraröryggi, þar sem ekki er vitað hvenær börnin fá boð um leikskólavist. Dagforeldrar vilja leysa málið með því að taka að sér aukabörn tímabundið. Móðir er ósátt og segir ábyrgðina fyrst og fremst hvíla á Reykjavíkurborg.

DAGVISTUN Móður nítján mánaða gamals barns hefur verið tilkynnt af dagforeldri að barni hennar verði sagt upp til að rýma fyrir yngra barni. Formaður félags dagforeldra í Reykjavík segir dagforeldra segja upp elstu börnunum í sinni umsjá til þess að tryggja starfsemi sína. Óvissa um hvenær börn komast að á leikskólum borgarinnar er helsta orsök uppsagnanna.

Dóttur Sigríðar Jónsdóttur verður sagt upp hjá dagforeldri sínu á næstu vikum. „Það er búið að segja upp elsta barninu hjá sömu dagmóður og mitt barn er næst,“ segir Sigríður. Hún segist ekki líta á uppsögnina sem svik dagforeldrisins gagnvart henni. „Ábyrgðin er Reykjavíkurborgar. Dagforeldrar verða að vernda starfsemi sína, en borgin virðist kippa börnum inn á leikskóla án nokkurs samráðs við þá,“ segir Sigríður. Ekkert leikskólapláss er þó í boði fyrir dóttur Sigríðar og óljóst hvort henni bjóðist pláss næsta haust.

Sigríður er ósátt við viðbrögð Reykjavíkurborgar vegna málsins. „Ég hafði samband við Reykjavíkurborg vegna fyrirhugaðrar uppsagnar en var þá bara spurð að því hvort ég gæti ekki talað dagforeldrið til,“ segir Sigríður. Hún segir engar aðrar lausnir hafa verið í boði.

Langir biðlistar eru á leikskólunum sem til greina koma í hverfi Sigríðar. Næsta haust verður hluti barnanna tekinn inn en útlitið er ekki gott. „Stelpan mín er því ekki örugg um að fá pláss þegar hún verður orðin 26 mánaða gömul, svo ég veit ekki hvað ég geri í millitíðinni,“ segir Sigríður.

Sigríði var bent á að athuga laus pláss hjá öðrum dagforeldrum. „Það er ekki bara eitt dagforeldri að segja upp börnum. Ég vil ekki lenda í þessu aftur og sé engan tilgang í því að flakka milli dagforeldra. Dóttir mín er tilbúin til að fara í leikskóla,“ segir Sigríður, sem telur Reykjavíkurborg sópa vandanum sem upp er kominn í dagvistunarmálum undir teppið.

Sigrún Edda Lövdal, formaður Barnsins – félags dagforeldra í Reykjavík segir dagforeldra vilja leysa þessi mál með því að fá tímabundin leyfi til að taka inn aukabarn. Þannig megi brúa bilið fyrir dagforeldra og koma foreldrum bæði yngri og eldri barna til aðstoðar.

Sigrún Edda hefur á árinu tilkynnt foreldrum tveggja barna um yfirvofandi uppsögn, þar á meðal Sigríði Jónsdóttur. Hún dró fyrstu uppsögn sína til baka eftir að ljóst var að engin viðunandi lausn fannst fyrir barnið.

Hún segir dagforeldra einnig finna fyrir miklum þrýstingi frá foreldrum yngri barna. „Vandi foreldra sem koma úr fæðingarorlofi er líka orðinn mikill,“ segir Sigrún Edda.

eva@frettabladid.is

SAGT UPP Sigríður Jónsdóttir segist ekki líta á uppsögnina sem svik við sig, heldur liggi ábyrgðin hjá Reykjavíkurborg. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

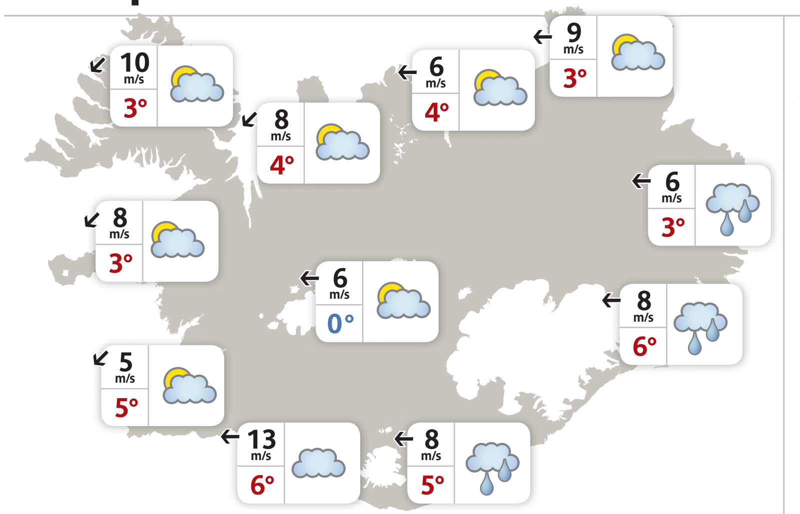
Sagði elsta barninu upp

Rut Kjartansdóttir, dagmóðir í Árbæ til 25 ára, sagði nýverið upp elsta barninu í sinni umsjá eftir að hafa reynt aðrar leiðir. „Barnið sem ég sagði upp verður tveggja ára í lok janúar. Ég tók að mér eitt aukabarn í desember til að tryggja starfsemi mína, því ef eldra barnið hefði farið óvænt inn á leikskóla hefði ég orðið fyrir tekjutapi,“ útskýrir Rut.

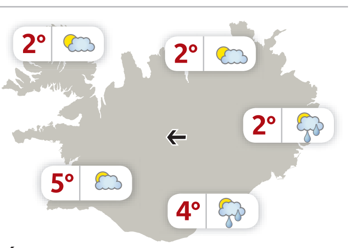
Ákvörðun Rutar um að taka að sér sjötta barnið mæltist illa fyrir hjá Reykjavíkurborg. „Það fór allt á hvolf hjá borginni og öllum foreldrunum hjá mér sent bréf. Reglugerðin bannar þetta, en mér þykir í lagi að gera undantekningar til að hjálpa foreldrum og koma til móts við dagforeldra,“ segir Rut, sem sagði elsta barninu upp í kjölfar áminningar frá borginni. Hún segir algjöra hentistefnu ríkja um hvenær börn eru tekin inn á leikskólana. „Barnið sem ég sagði upp fékk leikskólapláss tveimur dögum eftir uppsögn, því móðir þess lét borgina ekki í friði,“ segir hún.

Veðurspá

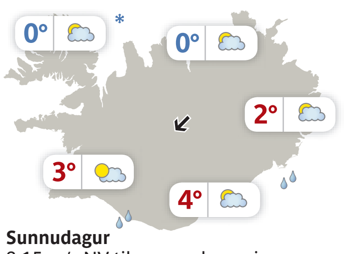
Gildistími korta er um hádegi



HELGARSPÁIN Nokkuð rólegt veður alla helgina, skýjað með köflum og úrkomulítið en það dregur úr úrkomu á sunnan- og austanverðu landinu á morgun. Norðaustan strekkingur norðvestan til á sunnudag en mun hægari annars staðar.



Á morgun
5-13 m/s.

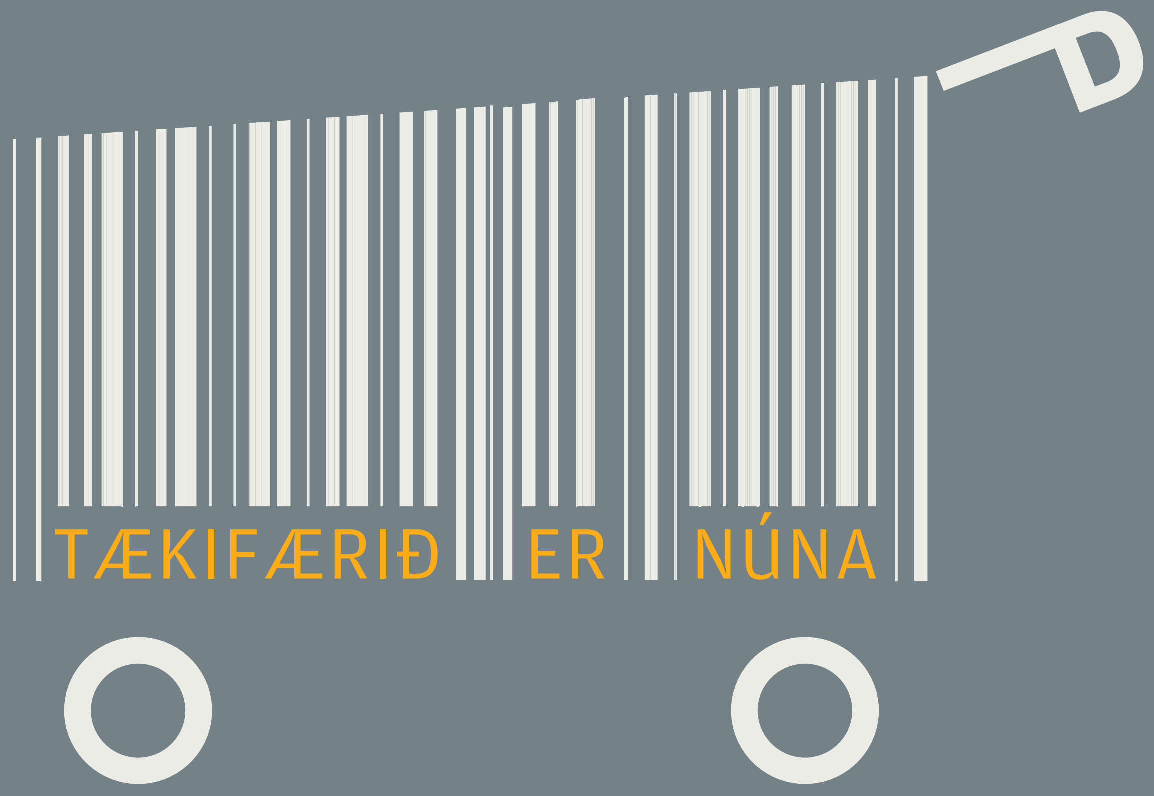


Sunnudagur
8-15 m/s NV-til, annars hægari.

Alicante	15°	Billund	4°	Gautaborg	4°	London	11°	Orlando	18°	San Francisco	17°
Basel	6°	Frankfurt	8°	Kaupmannahöfn	4°	Mallorca	15°	Ósló	-4°	Stokkhólmur	-2°
Berlín	7°	Friedrichshafen	5°	Las Palmas	19°	New York	8°	París	10°		

Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson gudmundur@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolli@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is



VERÐBÓLGAN ER DÝRKEYPT.
STÖNDUM SAMAN. HÖLDUM AFTUR AF VERÐHÆKKUNUM, AUKUM KAUPMÁTT OG TRYGGJUM STÖÐUGLEIKA.

SAMTÖK ATVINNULÍFSINS

BSRB

Alþýðusamband Íslands

STJÓRNARRÁÐ ÍSLANDS

VEISTU SVARIÐ?

1. Í hvaða landi er fjármálaráðherrann sem vill fremur úrsögn úr ESB en evruna?
2. Um hversu mörg prósent jókst sala á rafbílum í fyrra?
3. Hver leikstýrði tónlistarmyndbandi Ylju við lagið Út?

SVÖR:
1. Bretlandi. 2. 258 prósent. 3. Erlendur Sveinsson.

Frumvarp framsóknarþingmanna undir forystu Vígdísar Hauksdóttur:

Leggja til stofnun lagaskrifstofu

ALÞINGI Sex þingmenn Framsóknarflokksins hafa lagt fram frumvarp um stofnun Lagaskrifstofu Alþingis. Hlutverk hennar verði að „samræma reglur um samningu lagafrumvarpa og annan undirbúning löggjafarmála“ með það að sjónarmiði að frumvörp standist til dæmis stjórnarskrá, gildandi lög og alþjóðasamninga. Auk þess að ganga úr skugga um að frumvörp séu nákvæm og skýr og gjaldtökuheimildir skýrar.

Í greinargerð er tekið fram að rétt sé að komið verði upp sjálfstæðri stofnun og mikilvægt að koma í veg fyrir að óvönduð frumvörp verði að lögum. Í athugasemdum segir að sum lög hafi gengið gegn stjórnarskrá, eða haft aðra „lagatæknilega galla“. Lagaskrifstofa muni auk þess efla stöðu Alþingis í stjórnskipan, styrkja lýðræði og auka virðingu ríkisstofnana.

Skrifstofan skal verða skipuð fimm lögfræðingum, þar af tveimur lagaprófessorum. **- þj**

FRAMSÖGUMAÐUR Vigdís Hauksdóttir er framsögumaður frumvarpsins um stofnun Lagaskrifstofu Alþingis. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Áskorun danskra lækna:

Frjóvguð egg verði ættleidd

DANMÖRK Nokkrir félagar í siðfræðiráði danskra lækna auk fleiri lækna skora nú á stjórnmálamenn í Danmörku að leyfa ættleiðingu frjóvgaðra eggja. Þeir segja það ekki siðfræðilega rétt að á hverju ári séu þúsundir frjóvgaðra eggja, sem verða afgangs við tæknifrjóvgun, eyðilagðar.

Yfirlæknirinn Jakob Ingerslev segir á vef Kristilega dagblaðsins að ættleiðing eggjanna sé í samræmi við ættleiðingu barna. **- ibs**

JARÐVARMI Íslenski jarðvarmaklasinn og Klak Innovit sjá um verkefnið.

Startup Energy Reykjavík:

Opnað fyrir umsóknir í gær

IÐNAÐUR Viðskiptasmiðjan Startup Energy Reykjavík (SER) opnaði í gær fyrir umsóknir um fjármögnun og stuðning vegna verkefna í orkutengdum iðnaði og þjónustu. Allt að sjö nýsköpunarverkefni verða valin. Í mars hefjast tíu vikna æfingabúðir í Háskólanum í Reykjavík.

Landsvirkjun, Arion Banki, klasasamstarfið GEORG og Nýsköpunarmiðstöð Íslands koma að fjármögnun verkefnisins. **- hg**

Þingmaður Framsóknar:

Vill láta skoða fangelsi á Ásbrú

ALÞINGI Miðað við stöðuna í fangelsismálum eru vonbrigði að ekki hafi verið skoðaðir möguleikar á að innrétta fangelsi í lausum byggingum á Ásbrú, gamla varnarsvæðinu í Reykjanesbæ. Þetta sagði Karl Garðarsson, þingmaður Framsóknarflokksins, á þingi í gær.

Þar varpaði hann fram spurningu til innanríkisráðherra hvort, í ljósi þess að 500 manns séu á biðlista eftir afplánun í fangelsum og fyrirhugað fangelsi á Hólmsheiði muni aðeins rúma um 50 fanga, ekki hafi verið teknir út möguleikar á Ásbrú.

Ráðherra sagði svo ekki vera og svaraði Karl því til að hann væri undrandi á því að svo hefði ekki verið gert. **- þj**

PITSUSNEIÐ Sums staðar er það talið geta ýtt undir ranghugmyndir um fjöldaframleiðslu og færibönd ef skyndibiti er of einsleitur. Pizza Hut hefur gripið til sinna ráða. FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL.

Tilmæli um að pitsur séu með útlitsgöllum

Tilbúnir útlitsgallar eru taldir munu ýta undir sölu á flatbökum Pizza Hut í Bandaríkjunum og víðar. Fólk forðast í auknum mæli fjöldaframleiddan mat. Áhyggjur sem eiga við annars staðar en í Evrópu, segir framkvæmdastjóri Pizza Hut á Íslandi.

MATVÆLAIÐNAÐUR Tilmæli aðalstöðva Pizza Hut í Bandaríkjunum eru að vísvitandi skuli gera misfellur í útliti á pitsum sem seldar eru undir merkjum fyrirtækisins. Fréttaveita AP segir að merki um þetta kunni að vera loftbólur og ostslettur á skorpu, allt til þess að undirstrika að flatbökurnar séu búnar til á staðnum.

ÞÓRDÍS LÓA ÞÓRHALLSDÓTTIR

AP hefur eftir Carrie Walsh, yfirmarkaðsstjóra Pizza Hut, að nú sé hluti af þjálfun nýs starfskrafts að innræta „aukið frelsi“ þegar flattir eru út pitsubotnar. Kökukefli hafa til dæmis verið gerð útlæg. Markmiðið er að maturinn líti betur út og hafi ekki á sér það yfirbragð að hafa komið af færibandi einhvers staðar.

Sums staðar í heiminum hefur þess orðið vart að fólk snúi baki við unninni matvöru og skyndibita sem þyki einsleitur og hafi ávallt sömu lögun.

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, eigandi og framkvæmdastjóri Pizza Hut á Íslandi og í Finnlandi, segir tilmæli markaðsdeildar höfuðstöðva Pizza Hut í Bandaríkjunum eiga misvel við eftir markaðssvæðum.

„Hjá okkur, og í báðum löndum, er hver einasta pitsa búin til í höndunum, en þetta eru áhyggjur sem þeir hafa haft í Bandaríkjunum og í Kína,“ segir Þórdís Lóa og kveðst efast um að hér hafi nokkrum manni dottið í hug að pitsur fyrirtækisins kæmu frosnar og tilbúnar.

„Hins vegar þegar koma línur um eitt og annað frá Pizza Hut þá fylgjum við því ef það á við markaðinn sem við erum á,“ segir Þórdís Lóa. Pizza Hut sé gríðarlega stórt, eitt af hundrað þekktustu vörumerkjum heims og með um fimmtán þúsund sölustaði um heim allan. Í slíku umfangi geti komið upp ólíkir hlutir sem taka þurfi á. Þannig hafi Kínverjar þurft að taka niður salatbari og hætta með hádegishlaðborð vegna hamsturs viðskiptavina. „Þá kom kannski einhver og bjó til fjall úr salatskálunum og svo borðaði heil fjölskylda af því.“

Sem dæmi um fylgni við alþjóðlega staðla Pizza Hut bendir Þórdís Lóa á að núna sé verið að ljúka innleiðingu á þjálfunarkerfi sem búið sé að myndgera í tölvu. „Svolítið eins og verið sé að leika tölvuleik. Þetta kemur beint frá Dallas og fer þvert yfir allan heiminn.“

Hér heima er sem stendur einn Pizza Hut-veitingastaður, en úti í Finnlandi rekur Þórdís Lóa níu staði. Hún segir þó ekki loku fyrir það skotið að stöðum fjölgi á Íslandi eftir því sem hagkerfið réttir úr kútnum. **olikr@frettabladid.is**

Bæjarráð Hafnarfjarðar samþykkir að leita leiða til að byggja ódýrar íbúðir:

Húsnæði á viðráðanlegu verði

HÚSNÆÐISMÁL Bæjarráð Hafnarfjarðar hefur samþykkt að leita leiða til að tryggja framboð af hagkvæmu og öruggu húsnæði til leigu og kaups fyrir núverandi og komandi kynslóðir ungs fólks. Forsenda þess er meðal annars að leigjendur íbúðarhúsnæðis hafi möguleika á langtímaleigu til að tryggja búsetuöryggi sitt til langs tíma.

Tilgangurinn er að stuðla að sveigjanlegum húsnæðismarkaði sem tryggi öllum öruggt íbúðarhúsnæði á viðráðanlegu verði. Leita á eftir samstarfshugmyndum frá einkaaðilum og fjárfestum, frjálsum félagasamtökum og öðrum sem hafa það að markmiði að byggja hagkvæmt og öruggt leiguhúsnæði til framtíðar.

Bæjarráðið samþykkti að fela skipulags- og byggingaráði að leggja fram tillögur um lóðir sem henta til uppbyggingar minni og hagkvæmari leiguíbúða. Hefjast á handa strax og hefur bæjarstjóra verið að falið að hefja undirbúning verkefnisins og móta umgjörð þess fyrir næsta fund bæjarráðs. **- jme**

NÝJAR ÍBÚÐIR Fela á skipulags- og byggingaráði Hafnarfjarðar að finna lóðir sem henta fyrir litlar leiguíbúðir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

RISA-
ÚTSALA
20-70%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
ELLINGSEN
COLUMBIA
POWDERBUG
KULDASKÓR
Stærðir 25–31
5.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 11.990 KR.
DIDRIKSONS
BARNAÚLPUR
25%
AFSLÁTTUR
ALLT
DEVOLD PULSE
40%
AFSLÁTTUR
AÐRAR
DEVOLD VÖRUR
20%
AFSLÁTTUR
MANNBRODDAR
Stærðir S–XL
1.521 KR.
VERÐ ÁÐUR 1.890 KR.
ZAMBERLAN PARROT
GÖNGUSKÓR
Stærðir 37–48
16.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 21.990 KR.
40%
AFSLÁTTUR
COLUMBIA NEWTON
GÖNGUSKÓR
Stærðir 32–39
11.990
VERÐ ÁÐUR 16.990 KR.
COLUMBIA COMBIN
GÖNGUSKÓR
Stærðir 7,5–12
19.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 34.990 KR.
COLUMBIA TRACK
SVEFNPOKI
4.490 KR.
VERÐ ÁÐUR 6.990 KR.
DEERHUNTER
ALASKA VEIÐIÚLPA
29.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 49.990 KR.
SKOGSTAD
BARNAÚLPUR
30%
AFSLÁTTUR
50%
AFSLÁTTUR
50%
AFSLÁTTUR
DEERHUNTER BIB
ALASKA VEIÐIBUXUR
19.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 39.990 KR.
TATONKA
HITABRÚSI 750 ML
3.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 4.990 KR.
COLUMBIA BUGABOOT
KULDASKÓR
Stærðir 41–50
22.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 29.990 KR.
DIDRIKSONS TILDA ÚLPA
Stærðir 36–46
13.995 KR.
VERÐ ÁÐUR 27.990 KR.
MERIDA FINSE
HYBRID REIÐHJÓL
59.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 109.990 KR.
ORTLIEB CITY
REIÐHJÓLATASKA 20L
14.392 KR.
VERÐ ÁÐUR 17.990 KR.
BAKPOKAR
30%
AFSLÁTTUR
Leitaðu ráða hjá okkur. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.
REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16 • ellingsen.is
Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA
PIPAR\TBWA • SÍA • 140022

7.607 tonna munur milli ára:

Heildaraflinn jókst milli ára

EFNAHAGSMÁL Heildarafli íslenskra skipa í síðasta mánuði var 13,1 prósenti meiri en í desember 2012, metið á föstu verðlagi.

Fram kemur á vef Hagstofu Íslands að aflinn hafi í síðasta mánuði verið 50.421 tonn, samanborið við 42.814 tonn í desember 2012. Botnfiskafli í desember var 33.400 tonn og jókst um 2.600 tonn milli ára. Þá voru veidd 15.400 tonn af uppsjávarfiski sem er sögð tæplega 5.700 tonna aukning frá desember 2012. - skó

Evrópuþingmenn í umræðu um stöðu aðildarferlis Íslands og yfirstandandi hlé á viðræðum:

Gefur tilefni til naflaskoðunar innan ESB

EVRÓPUMÁL Efasemdir Íslands um ESB-aðild og ákvörðun um að gera hlé á aðildarviðræðunum varpar slæmu ljósi á sambandið og ætti að vera ástæða til naflaskoðunar. Þetta sögðu nokkrir Evrópuþingmenn þegar framvinduskýrslan um aðildarviðræðurnar var rædd í Strassborg á miðvikudag.

Stefan Füle stækkunarstjóri kynnti skýrsluna og stöðu viðræðnanna og sagði að ferlinu væri ekki lokið frá sjónarhorni ESB.

Í umræðum var viðhorf þingmanna til aðildar Íslands almennt jákvætt. Írinn Pat the Cope Gallagher, sem hefur farið fremstur í flokki þeirra sem gagnrýna framferði Íslands í makríldeilunni, sagðist gjarna vilja sjá Ísland í hópi aðildarríkja og hvatti alla aðila til þess að ná samningum sem fyrst, til að binda enda á þessa „langvinnu og óþörfu“ deilu.

Eistinn Indrek Tarand talaði fyrir Græningja og sagði að sú staðreynd að Íslendingar væru hikandi í afstöðu sinni til aðildar segði ekki minna um ESB en Ísland.

„Hvað erum við orðin ef lítið land með framúrskarandi lýðræðisskipulag, en gjaldeyrishöft, vill ekki ganga í ESB. Ættum við ekki að líta í spegilinn og meta hvernig okkur líst á það sem við sjáum.“

Þingkona frá Finnlandi og þingmaður frá Króatíu sögðu meðal annars að staðan græfi undan trú á ESB og stækkunarferlið. - þj

EVRÓPUÞINGIÐ Tregða Íslands er sögð bregða óhagstæðu ljósi á ESB. MYND/ESB

Vilja auka hlutaféð:

Reginn boðar hluthafafund

VIÐSKIPTI Stjórn Regins sækist eftir heimild hluthafafundar til þess að auka hlutafé félagsins um 128,7 milljónir króna að nafnvirði.

Fram kemur í tilkynningu til Kauphallar Íslands að nota eigi hlutafjáraukninguna til að greiða fyrir hlutafé í Klasa fasteignum ehf. á genginu 13,63 krónur á hlut, í samræmi við kaupsamning sem undirritaður var 21. desember síðastliðinn.

Fundurinn fer frem í salnum Rímu í Hörpu 11. febrúar næstkomandi klukkan fjögur síðdegis. - óká

SKOÐAÐI 63 MÁL Kauphöllinn felldi 29 eftirlitsmál niður. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA.

Eftirlitsmál í Kauphöllinni:

Átján málum vísað til FME

VIÐSKIPTI Kauphöll Íslands, Nasdaq OMX Iceland, vísaði í fyrra átján eftirlitsmálum til Fjármálaeftirlitsins (FME) til frekari skoðunar.

Fyrirtækið skoðaði 63 mál í fyrra. Þar af 42 tvegna gruns um brot á reglum um upplýsingagjöf félaga á markaði og 21 mál sem vegna verðbréfaviðskipta. Mál sem fóru ekki til FME voru felld niður, afgreidd með athugasemd eða óopinberri áminningu. - hg

Segja forsætisráðherra hafa skaðlegt viðhorf

Sérfræðingar um beina erlenda fjárfestingu segja nauðsynlegt að breyta umræðu um slíkar fjárfestingar á Íslandi. Læra megi af Írum og Möltumönnum sem hafi sett sér sérstaka stefnu um að laða til sín erlenda fjárfesta með ýmsum hætti.

EFNAHAGSMÁL „Viðhorf forsætisráðherra gagnvart erlendri fjárfestingu elur á tortryggni,“ sagði Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagsdeildar Samtaka atvinnulífsins, í pallborði í gær á opnum morgunfundi samtakanna um beina erlenda fjárfestingu.

„Það er eins og Íslendingar óttist alltaf að fjárfestar sem koma hingað til landsins ætli sér að taka allan arð sinn úr landi og skilja ekkert eftir. Auðvitað vænta fjárfestar þess að taka til sín einhvern arð, en það gleymist hins vegar að það verður alltaf virðisauki eftir í landinu, svo sem skatttekjur, aukin atvinna og launatekjur og kaup á innlendum afurðum. Ummæli forsætisráðherra um að erlend fjárfesting sé eins og erlend lántaka eru einfaldlega skaðleg,“ sagði Ásdís enn fremur á fundinum.

Annar aðalframsögumanna fundarins var Írinn Frank Barry, prófessor í alþjóðaviðskiptum við Trinity-háskólann í Dublin. Hann sagði frá reynslu Íra í þessum efnum. Barry sagði erlenda fjárfestingu þar hafa byrjað árið 1956 þegar fyrirtækjaskattur var fyrst lækkaður í landinu.

„Hagkerfi sem hafa talið það nýtast sér að lækka fyrirtækjaskatta eru oftast lítil jaðarhagkerfi sem iðnvæddust seint. Erlend fjárfesting er mikilvægari fyrir slík hagkerfi sem oft velja því að lækka slíka skatta,“ sagði Barry í erindi sínu og vildi meina að saga Írlands gæti gagnast Íslendingum.

ÍRLAND Frank Berry prófessor sagðist vonast til þess að reynsla Íra af erlendri fjárfestingu gæti gagnast Íslendingum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Ummæli forsætisráðherra um að erlend fjárfesting sé eins og erlend lántaka eru einfaldlega skaðleg.**
>
> *Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagsdeildar Samtaka atvinnulífsins*

Kristrún Heimisdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, tók í sama streng og Ásdís.

„Mér finnst það sláandi að við séum stödd á sama stað og Írar voru árið 1956. Við erum samfélag sem er dauðhrætt við erlenda fjárfesta, teljum það vera einhvers konar ásælni að vilja koma hingað,“ sagði Kristrún.

Hún sagði nauðsynlegt að breyta umræðunni.

„Það þarf að breyta þessu viðhorfi, við förum alltaf út í að segja draugasögur eða tröllasögur af útlendingum,“ sagði Kristrún.

Guðbjörg Edda Eggertsdóttir, forstjóri Actavis á Íslandi, tók dæmi af Möltu þar sem stjórnvöld hafi sett sér skýra stefnu um að laða að sér erlenda fjárfesta. Um tólf mismunandi lyfjafyrirtæki hafa ákveðið að setja upp verksmiðjur eða þróunarstarfsemi þar í landi, þar á meðal Actavis. „Það er ljóst að Ísland hefði ekki orðið fyrir valinu hjá eigendum fyrirtækisins ef það væri sett á laggirnar í dag,“ sagði Guðbjörg.

fanney@frettabladid.is

Yfirvöld í þremur löndum:

Stöðvuðu hring barnaníðinga

BRETLAND, AP Yfirvöld í Bretlandi, Bandaríkjunum og Ástralíu hafa leyst upp hring barnaníðinga, sem stóð fyrir beinum útsendingum á netinu þar sem fylgjast mátti með því þegar börnum var nauðgað á Filippseyjum.

Alls voru 29 manns handteknir, þar af ellefu á Filippseyjum. Sumir þeirra eru ættingjar barnanna, sem níðst hefur verið á.

Rannsóknin náði til tólf landa, þar á meðal til Frakklands, Þýskalands, Sviss og Kanada. - gb

Efnahagsráðstefna í Davos:

Ójöfnuðurinn hættulegastur

BRETLAND, AP Bilið milli fátækra og ríkra er að öllum líkindum það sem efnahagslífi heimsins mun stafa mest hætta af á næstu árum.

Þetta er meginstefið í árlegu áhættumati, sem birt hefur verið í tengslum við Alþjóðlegu efnahagsráðstefnunna sem haldin verður í Davos í Sviss í næstu viku.

Þar munu að venju margir helstu ráðamenn heims í viðskiptum og stjórnmálum koma saman til að ræða efnahagshorfurnar. - gb

Í EYJUM Samningur Eimskips við Vegagerðina kveður á um breytingar á gjaldskrá einu sinni á ári. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hætt við að hækka verð:

Óbreytt gjald hjá Eimskipi

SAMGÖNGUR Dregin hefur verið til baka þriggja prósenta gjaldskrárhækkun Herjólfs um áramótin.

Félagið segir að þrátt fyrir hækkunarþörf vegna hærra verðs aðfanga og aðkeypts þjónustu, hafi verið ákveðið að hækka ekki gildandi verðskrá í millilandaflutningum og annarri flutningatengdri þjónustu. Það hafi verið gert til að sýna samstöðu með átaki Samtaka atvinnulífsins og Alþýðusambands Íslands til að halda verðbólgu niðri og tryggja stöðugleika. - óká

FRAMTÍÐ VIÐ FAXAFLÓA
SEMENTSREITURINN OG SÓKNARFÆRI
Opinn íbúafundur um skipulagsmál á Sementsreitnum Akranesi
18.01.14 Kl. 10.00-14.00 í Tónbergi
Fundarstjóri er Guðfinna S. Bjarnadóttir
Dagskrá:
Kl. 10.00 – 11.30
Sveinn Kristinsson forseti bæjarstjórnar.
Regína Ásvaldsdóttir – Forsendur fyrir nýrri notkun Sementsreitsins.
Halldóra Bragadóttir frá Kanon arkitektum – Sementsreiturinn og sóknarfæri.
Guðfinna S. Bjarnadóttir – Hópavinna.
Kl. 11.30
Hádegisverður í boði Akraneskaupstaðar.
Kl. 12.00 – 13.45
Vinnuhópar um framtíð og sóknarfæri Sementsreitsins á Akranesi.
Kl. 13.45
Næstu skref - Fundarslit.
Finndu viðburðinn á facebook – Sementsreiturinn og sóknarfæri
Vissir þú að.....
Það tekur aðeins 35 mín að aka frá Reykjavík til Akraness!
Sementsverksmiðjan hefur framleitt tæp 6 milljón tonn af sementi!
Á Akranesi er náttúruleg baðströnd sem hlaut Bláfánann s.l. sumar - Langisandur!
Um 80% hráefna í sementinu var skeljasandur af botni Faxaflóa!
Sementsverksmiðjusvæðið er rúmlega 60.000 fermetrar að stærð sem jafngildir um 8 Akranesvöllum!
Miðbæjarskipulag Akraness er frá 1927!
Skráning fer fram á www.akranes.is

RISA ÚTSALA
HÚSASMIÐJUNNAR
40% AFSLÁTTUR!
BLACK&DECKER
ÚTSALA ÚTSALA
VERÐ ÁÐUR 10.995
NÚ 6.595 kr.
þú sparar: 4.400 kr
40% AFSLÁTTUR!
Juðari
Blac&Decker135W
VERÐ ÁÐUR 8.949
NÚ 5.395 kr.
þú sparar: 3.554 kr
40% AFSLÁTTUR!
Stingsög
Blac&Decker 400W
VERÐ ÁÐUR 9.529
NÚ 5.695 kr.
þú sparar: 3.834 kr
40% AFSLÁTTUR!
Topplyklasett
1/2" 23 stk 8-32 mm
VERÐ ÁÐUR 13.695
NÚ 7.995 kr.
þú sparar: 5.700 kr
20% AFSLÁTTUR!
Handlaugartæki Damixa
VERÐ ÁÐUR 10.995
NÚ 8.795 kr.
þú sparar: 2.200 kr
30% AFSLÁTTUR!
Handlaug
VERÐ ÁÐUR 9.995
NÚ 6.995 kr.
þú sparar: 3.000 kr
20% AFSLÁTTUR!
Veggflís hvít
VERÐ ÁÐUR 2.280
NÚ 1.824 kr/m²
þú sparar: 456 kr/m²
25% AFSLÁTTUR!
Kastari
VERÐ ÁÐUR 3.179
NÚ 2.385 kr
þú sparar: 794 kr
20% AFSLÁTTUR!
Harðparket
planki hvíttuð eik
VERÐ ÁÐUR 2.195
NÚ 1.756 kr/m²
þú sparar: 439 kr/m²
VERKFÆRI 20-40% • VERKFÆRATÖSKUR 25% • FLÍSAR 20-30%
ÚTIVISTARFATNAÐUR 30-50% • VINNUFATNAÐUR 30-50%
BÚSÁHÖLD 30-50% • JÓLAVÖRUR 40-70% • LJÓS 25%
BLÖNDUNARTÆKI 20-25% • SMÁRAFTÆKI 20-30%
PARKET 20% • VASKAR 20-30% • KLÓSETT 20%
BAÐFYLGIHLUTIR 20-70% • INNIMÁLNING 20%
LÍKAMSRÆKTARTÆKI 50% og margt fleira...
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!
HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956
LÆGSTA LÁGA VERÐ HÚSASMIÐJUNNAR
*Afsláttur gildir eingöngu af útsöluvörum.
Gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar".
Vöruúrval getur verið misjafnt milli verslana

VINNINGASKRÁ SÍBS

Afgreiðsla vinninga hefst þann 27. janúar 2014
Birt án ábyrgðar um prentvillur

1. FLOKKUR 2014
ÚTDRÁTTUR 16. JANÚAR 2014

Nissan Leaf rafbíll kr. 5.000.000
11267

Aukavinningar kr. 100.000
11266 11268

Kr. 500.000
1892 2965 19865 27237 34361 35291 36871 44417 47246 67343

Kr. 50.000

178	6823	14490	19923	28258	33994	40488	49397	56504	62881	68338	75133
690	6862	14547	20005	28312	34147	41310	50319	56654	62966	68435	75163
1173	7244	14745	20169	28529	34332	41608	50522	56853	63383	68645	75779
1206	7312	14846	20473	28556	34909	42433	50910	57154	64115	69242	75879
1698	7830	15126	20563	28690	35347	42496	51723	57338	64277	69426	76291
1971	7872	15324	21231	28893	35351	42646	51887	57989	64421	69542	76476
2284	8406	15422	21751	29567	35534	43040	52336	58355	64660	69628	76865
2525	8690	15575	22128	29836	35785	43054	52626	58433	65498	69677	77196
2630	9583	15680	22845	29837	36447	43987	52827	58582	65569	70147	77274
3357	9730	15779	23339	30667	37210	44553	53084	58766	65590	70528	78096
3394	10210	15856	23463	30859	37267	44897	53679	58802	65864	71283	78553
3847	10775	16038	23561	31164	37419	45032	53682	58831	66322	72148	78564
4231	10831	16828	23606	31489	37637	45357	53780	59031	66466	72187	78771
4599	11011	16966	24166	31500	37828	45866	54203	59737	67095	72528	79077
4707	11159	17010	25828	31702	37973	46233	54439	60004	67386	72779	79138
5011	12664	17160	26376	32042	38575	47041	54451	61088	67467	73011	79274
5574	12672	17819	26504	32087	39143	47254	55141	61558	67491	73143	79364
5669	12799	17987	26722	32467	39602	47322	55152	62207	67529	73817	79476
5852	12853	18428	26723	32493	39925	47736	55472	62472	67589	74305	79977
6790	12936	18960	27016	32543	40003	48822	56276	62491	67834	74650	
6806	14418	19889	27669	33508	40335	49347	56367	62680	67989	75051	

Vöruúttekt hjá N1

kr. 25.000

30	6408	14313	21816	28101	34969	41570	48770	54891	60967	67463	74677
407	6422	14407	22053	28131	35296	41651	48951	54911	61180	67465	74992
415	6452	14415	22115	28436	35479	41770	49124	55010	61182	67507	75045
435	6691	14714	22119	28439	35628	41806	49449	55150	61220	67556	75142
447	6734	15493	22120	28504	35846	41980	49463	55239	61313	67635	75229
489	7139	15522	22452	28579	35904	41998	49469	55274	61391	67690	75404
705	7186	15529	22540	28743	35995	42159	49733	55426	61402	67712	75469
753	7289	15561	22570	29036	36339	42229	49767	55565	61517	67752	75488
892	7304	15583	22822	29116	36481	42372	49821	55709	61678	67906	75590
903	7314	15616	22934	29265	36518	42590	49893	55726	61701	68105	75717
1068	7333	15629	23160	29490	36572	42631	49898	56074	62151	68484	75749
1101	7415	15638	23321	29509	36767	43095	50084	56139	62283	68619	75855
1195	7515	15666	23340	29577	36936	43122	50282	56184	62409	68677	76294
1273	7583	16049	23379	29586	36999	43208	50329	56496	62454	68992	76365
1421	7614	16207	23650	29801	37148	43270	50392	56507	62562	69437	76390
1521	8502	16313	23974	29870	37318	43489	50402	56517	62635	69490	76535
1605	8506	16502	24039	29898	37330	43547	50853	56539	62657	69575	76582
1731	8814	17079	24101	30096	37333	43979	50941	56673	62957	69584	76606
1931	8896	17243	24233	30112	37543	44202	50992	56697	63069	69615	76660
2010	8920	17396	24253	30169	37624	44246	51199	56710	63156	69849	76801
2067	9207	17743	24327	30316	37732	44466	51506	56806	63236	70045	76815
2091	9312	17827	24329	30485	37763	45213	51535	56841	63298	70672	76946
2726	9329	18215	24446	30687	38264	45676	51572	56872	63302	70758	77236
2928	9432	18235	24680	30743	38276	45728	51730	56874	63414	70839	77645
2934	9529	18676	24904	30785	38320	45764	51800	56897	63897	71014	77762
3006	9576	18824	24945	31070	38437	45773	51807	56901	64145	71281	77814
3100	9588	18853	24966	31157	38608	46165	51837	57153	64329	71440	78099
3216	9596	18932	25107	31510	39142	46279	51892	57208	64555	71722	78164
3429	9637	19016	25309	31533	39150	46368	52151	57248	64566	71831	78297
3611	9797	19358	25343	31886	39292	46557	52559	57329	64581	71832	78590
3620	9851	19423	25432	32212	39644	46654	52618	57910	64608	71947	78639
3692	9942	19642	25882	32415	39705	46933	52622	57946	64711	72085	78713
4054	10307	19720	25967	32475	39773	47096	52797	58099	64734	72335	78749
4068	10685	19782	25977	32502	39842	47136	52826	58558	64803	72531	78778
4132	10853	19942	26114	32524	40146	47141	52965	58571	64854	72664	78916
4244	11068	20123	26116	32565	40191	47236	53250	58596	65364	72778	79098
4285	11285	20201	26358	32574	40385	47391	53317	58620	65695	72862	79315
4524	12112	20229	26489	32692	40449	47550	53401	58706	65697	72897	79506
4718	12198	20620	26617	32925	40575	47719	53404	58988	65707	73111	79580
4815	12711	20678	26791	33106	40661	47795	53499	59016	65953	73436	79914
4921	12733	20690	26817	33704	40778	47841	53607	59323	66126	73524	
4937	13025	21023	26882	33742	40823	47945	53700	59580	66384	73575	
4989	13038	21048	27135	33976	40874	47957	53885	59826	66654	73594	
5108	13094	21458	27241	34089	40878	48201	53931	59892	66739	73615	
5138	13575	21529	27243	34097	40946	48285	54030	60092	66905	73661	
5418	13768	21565	27339	34164	41015	48292	54410	60150	66918	73777	
5792	13771	21613	27511	34339	41129	48368	54541	60224	66983	73819	
6058	13865	21733	27725	34524	41466	48464	54617	60300	67094	74084	
6260	13977	21786	27827	34672	41486	48659	54708	60501	67253	74214	
6304	14302	21804	27862	34959	41495	48721	54863	60623	67443	74259	

Kr. 15.000

216	7032	13967	20798	28108	34113	41776	48125	54644	61273	67411	74386
247	7339	14030	20858	28179	34242	41800	48242	54744	61376	67459	74451
260	7536	14044	21026	28191	34461	41923	48272	54773	61495	67572	74482
263	7624	14067	21076	28427	34500	41971	48297	54789	61565	67632	74490
722	7765	14077	21108	28444	34520	41985	48453	54964	61624	67699	74645
809	7862	14256	21191	28470	34648	42026	48459	55076	61696	67718	74708
816	7917	14279	21270	28503	34910	42084	48515	55096	61827	67750	74721
1089	7984	14289	21426	28678	35066	42272	48615	55134	61876	67941	74773
1266	8114	14291	21471	28774	35119	42445	48633	55176	61988	67955	74800
1286	8116	14455	21544	28917	35155	42490	48747	55417	62000	68127	74832
1468	8232	14500	21660	28954	35158	42509	48768	55435	62081	68534	74841
1536	8255	14574	21663	28992	35168	42574	48845	55577	62212	68649	74872
1540	8327	14658	21784	29008	35271	42581	48854	55747	62246	68846	74929
1548	8341	14803	21873	29009	35272	42723	49086	55861	62330	68878	75006
1609	8378	14989	21874	29034	35285	42882	49103	55970	62367	68973	75028
1688	8407	15021	22068	29080	35300	42977	49134	56007	62489	68990	75098
1777	8464	15073	22285	29207	35386	43029	49254	56200	62643	69132	75101
1805	8596	15110	22393	29251	35424	43071	49384	56208	62685	69301	75114
1874	8719	15130	22460	29298	35486	43206	49480	56227	62781	69393	75145
1964	8733	15176	22493	29317	35600	43329	49498	56242	62967	69450	75206
1979	8895	15456	22552	29363	35704	43401	49520	56265	63197	69475	75228
2002	8905	15470	22612	29381	35736	43484	49599	56647	63296	69829	75521
2006	9001	15591	22698	29382	35740	43536	49620	56842	63437	70032	75542
2154	9105	15613	22720	29401	35788	43538	49624	56861	63636	70232	75562
2333	9228	15891	22984	29596	35834	43562	49646	56883	63756	70241	75671
2341	9440	16120	22989	29682	35978	43578	49712	56899	63940	70286	75724
2378	9457	16321	23134	29697	36104	43655	49718	56976	64033	70537	75775
2431	9507	16389	23272	29755	36141	43659	50032	57135	64036	70545	75833
2495	9650	16409	23398	29804	36159	43803	50324	57482	64074	70799	75839
2567	9670	16707	23445	30019	36360	43825	50426	57603	64222	70828	75856
2648	9722	16710	23556	30077	36397	43967	50578	57678	64250	70999	75862
2712	9737	16783	23631	30083	36418	44030	50604	57791	64304	71018	75865
2758	9785	16803	23707	30103	36464	44087	50703	57797	64341	71023	75887
2923	9858	16845	23776	30177	36484	44174	50754	57996	64387	71031	75946
3012	9864	16851	23913	30280	36646	44189	51083	58082	64415	71155	75976
3121	10138	16877	24022	30327	36760	44276	51139	58172	64476	71157	76167
3162	10229	16924	24060	30329	36886	44310	51206	58197	64477	71164	76242
3168	10355	16965	24114	30338	36969	44342	51507	58250	64478	71186	76253
3260	10433	16977	24127	30451	37083	44491	51764	58281	64484	71218	76342
3262	10492	16979	24165	30512	37203	44493	51844	58291	64492	71251	76417
3393	10627	16988	24347	30537	37573	44565	51916	58311	64512	71332	76555
3536	10919	17006	24376	30674	37766	44577	51993	58330	64645	71491	76609
3738	10952	17066	24482	30732	37806	44610	52027	58362	64808	71527	76632
3787	11075	17067	24509	30758	38009	44668	52058	58373	64861	71562	76812
3882	11130	17094	24523	30942	38038	44717	52059	58520	64867	71605	76851
4011	11263	17130	24848	31008	38218	44747	52074	58562	64884	71666	77001
4017	11336	17178	24963	31107	38222	44782	52105	58594	65050	71743	77015
4035	11347	17259	24970	31264	38342	44835	52245	58833	65180	71825	77143
4205	11366	17276	25073	31320	38440	44909	52293	58851	65248	71895	77260
4216	11434	17429	25237	31364	38450	44993	52449	58865	65261	71946	77284
4302	11448	17921	25293	31389	38473	45010	52482	59052	65362	72062	77342
4344	11452	18209	25384	31407	38477	45217	52518	59100	65413	72097	77379
4379	11509	18212	25399	31435	38559	45299	52564	59250	65466	72100	77435
4387	11549	18250	25412	31628	38560	45587	52584	59320	65476	72257	77469
4560	11725	18341	25594	31640	38623	45672	52778	59341	65492	72291	77681
4680	11851	18570	25991	31644	38725	45718	52840	59431	65531	72353	77749
4695	12174	18723	26018	31735	39014	45721	52863	59437	65563	72374	77857
4764	12321	18816	26055	31842	39059	45752	52887	59442	65572	72443	77984
4842	12419	18950	26102	31977	39112	45760	52951	59472	65670	72455	78030
4846	12509	19038	26117	32114	39330	45775	52969	59521	65680	72669	78106
5006	12666	19196	26221	32185	39383	45783	53539	59623	65889	72753	78140
5059	12723	19309	26344	32193	39419	45904	53548	59629	65929	72898	78158
5128	12766	19326	26347	32384	39518	46154	53575	59759	65991	72970	78315
5212	12785	19334	26397	32512	39594	46167	53703	59850	66079	72980	78378
5257	12836	19368	26414	32515	39655	46206	53717	59856	66168	73030	78430
5287	13128	19409	26580	32537	39806	46250	53920	59915	66229	73133	78486
5327	13141	19421	26662	32545	39982	46333	53968	60039	66368	73232	78691
5337	13201	19505	26681	32659	40020	46638	53977	60081	66396	73364	78966
5382	13249	19635	26840	32680	40692	46871	54023	60302	66398	73371	79050
5453	13261	19799	26870	32865	40826	46961	54141	60356	66446	73375	79254
5802	13511	19875	27105	32920	41086	46995	54142	60361	66526	73546	79284
6002	13524	19928	27155	32996	41108	47072	54275	60442	66615	73568	79298
6123	13543	20011	27164	33344	41188	47086	54277	60452	66638	73649	79322
6229	13599	20172	27174	33404	41254	47129	54284	60734	66644	73709	79363
6250	13686	20188	27232	33440	41316	47407	54315	60737	66679	73758	79535
6253	13729	20203	27453	33511	41446	47515	54354	60743	66782	73824	79659
6375	13766	20353	27470	33656	41471	47545	54418	60754	67031	74082	79862
6508	13826	20472	27586	33769	41538	47571	54444	60946	67150	74129	79947
6565	13830	20516	27704	33860	41563	47725	54481	61030	67161	74264	79967
6913	13850	20536	27849	33900	41605	47907	54527	61176	67307	74321	
6998	13854	20667	27900	34094	41698	48049	54586	61232	67315	74330	

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Í GÆR
DRÓGUM VIÐ ÚT
50
MILLJÓNIR
VARST ÞÚ MEÐ?

DRÖGUM ÚT
NISSAN
LEAF
RAFBÍL
Í HVERJUM
MÁNUÐI

DRÖGUM ÚT
RÍFLEGA
600
MILLJÓNIR
Á ÁRINU

HAPPDRÆTTI
SÍBS

Tryggðu þér miða
á sibs.is eða í síma 560 4800

Í FIRÐINUM Alcoa Fjarðaál framleiðir 350 þúsund tonn af áli á ári. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI.

Alcoa Fjarðaál ætlar að slökkva á yfir 30 kerum:

Framleiða minna ál

IÐNAÐUR Alcoa Fjarðaál í Reyðarfirði ætlar að draga úr framleiðslu álversins í ljósi boðaðrar orkuskerðingar Landsvirkjunar. Orkufyrirtækið tilkynnti í gær um skerðingu á umframorku vegna lágrar vatnsstöðu í Blöndulóni og Þórisvatni.

Álverið hefur ákveðið að slökkva á allt að tíu prósentum af þeim 336 kerum sem fyrirtækið starfrækir. Fyrirtækið áætlar að framleiðslutap þess muni nema tæpum níu þúsund tonnum á tímabilinu.

Fyrirtækið greindi frá þessu í fréttatilkynningu. Þar segir að aðgerðirnar muni ekki hafa áhrif á vöruflæði til viðskiptavina. „Áætlað er að orkuskerðingin í ár standi frá 20. febrúar til aprílloka nema jákvæðar breytingar verði á vatnsmagni uppistöðulónanna,“ segir í tilkynningunni.

- hg

Í SVEITINNI Guðlaugur Þór Þórðarson útilokar ekki að leggja fram frumvörp til breytinga á búvörukerfinu og er bjartsýnn á að þar sé hægt að taka skref fram á við. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Lag að leggja í endurskoðun búvörukerfis

Þingmaður segir að í ljósi breyttra viðhorfa sé nú tækifæri til að endurskoða búvörukerfið, meðal annars varðandi vöruinnflutning og samkeppnismál.

ALÞINGI Nú er lag, í ljósi breyttra viðhorfa, að endurskoða búvörukerfið. Þetta segir Guðlaugur Þór Þórðarson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sem opnaði á þingi í gær á umræðu um málaflokkinn.

Guðlaugur innti landbúnaðarráðherra þar svara við sex spurningum, meðal annars um upprunamerkingar landbúnaðarvara, úthlutun tollkvóta til innflutnings á landbúnaðarvöru og ekki síst stöðu samkeppnismála þar sem hluti mjólkuriðnaðar sé meðal annars undanþeginn samkeppnislögum.

Í samtali við Fréttablaðið sagðist Guðlaugur vilja horfa til allra þátta samkeppnissjónarmiða.

„Því hefur verið haldið fram, með réttu eða röngu, að verslunarkeðjur og framleiðendur séu að halda öðrum frá samkeppni, en það þarf að skoða þessa hluti vel, vegna þess að það er afar mikilvægt að stíga ekki á vaxtarbrodda á þessu sviði frekar en öðrum. Þar má til dæmis nefna Beint frá býli og fleira, en í framkvæmd er slíkt besta byggðastefnan.“

Sigurður Ingi Jóhannsson landbúnaðarráðherra svaraði spurningum Guðlaugs meðal annars þannig til, að vinna við innleiðingu reglugerðar um upprunamerkingar stæði nú yfir. Hún taki gildi í desember næstkomandi. Hann ætli þó ekki að breyta úthlutun tollkvóta. Ekki hafi verið rætt um meiri sveigjanleika til frekari innflutnings á hvítu kjöti en það geti breyst í samningaviðræðum við ESB.

> **Varðstaða um hvítt kjöt er varðstaða um iðnaðarfyrirtæki, en ekki íslenskar fjölskyldur.**
>
> *Helgi Hjörvar alþingismaður*

Varðandi samkeppnissjónarmið í mjólkuriðnaði sagði Sigurður að slíkt gæti komið til tals við boðaða heildarendurskoðun á búvörusamningum.

„En það er rétt að benda á að fyrirkomulagið hefur skilað mikilli hagræðingu sem skilar sér til neytenda og bænda.“

Í umræðunum var talað fyrir bættum upprunamerkingum og góðri samkeppnisstöðu íslenskra búvara, þar séu mörg sóknarfæri. Margir töluðu fyrir frjálsari innflutningi, meðal annars á hvítu kjöti, svínakjöti og kjúklingi.

„Við verðum að standa vörð um hefðbundinn landbúnað, en varðstaða um hvítt kjöt er varðstaða um iðnaðarfyrirtæki, en ekki íslenskar fjölskyldur,“ sagði Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingar.

Guðlaugur er bjartsýnn á framhald málsins:

„Nú er lag og tækifæri sem við höfum ekki haft lengi. Ef umræðan verður áfram með sama hætti er enginn vafi á að við eigum að geta stigið skref til hagsbóta bæði fyrir neytendur og bændur.“

thorgils@frettabladid.is

vib

HLUTABRÉFASJÓÐURINN SKILAÐI 46,2% ÁVÖXTUN ÁRIÐ 2013

ENNEMM / SÍA / NM60807

FRAMÚRSKARANDI ÁRANGUR Í EIGNASTÝRINGU

Síðasta ár var gjöfult á hlutabréfamarkaði og er þetta fimmta árið í röð sem Hlutabréfasjóðurinn skilar frábærum árangri. Fjárfesting í Hlutabréfasjóðnum er áhrifarík leið til þátttöku í hlutafjárútboðum og jafnframt nýtur þú virkrar eignastýringar í íslenskum hlutabréfum.

Íslensk hlutabréf*	1 ár	2 ár	3 ár	4 ár	5 ár
Hlutabréfasjóðurinn	46,2%	34,7%	27,2%	25,6%	19,8%
Landsbréf - Úrvalsbréf	29,3%	25,2%	17,3%	19,6%	15,0%
Stefnir - ÍS-15	43,4%	33,4%	22,6%	20,9%	17,4%

* Skv. sjodir.is 31. desember 2013. Ávöxtunartölur miðast við nafnávöxtun og er ávöxtun umfram 12 mánuði umreiknuð í ávöxtun á ársgrundvelli. Hlutabréfasjóðurinn er fjárfestingarsjóður skv. lögum nr. 128/2011 um verðbréfasjóði, fjárfestingarsjóði og fagfjárfestasjóði.
Ávöxtun í fortíð er ekki ávísun á ávöxtun í framtíð. Hafa ber í huga að eign í fjárfestingarsjóði getur bæði hækkað eða lækkað, allt eftir þróun á markaðsverði þeirra. Íslandssjóðir hf. er rekstrarfélag sjóðsins. Útboðslýsingu og nánari upplýsingar er hægt að nálgast á heimasíðu Íslandssjóða, **www.islandssjodir.is.** eða á **vib.is** Fjárfestar eru hvattir til að kynna sér útboðslýsingu sjóðsins og þá sérstaklega umfjöllun um áhættuþætti.

WORLD FINANCE
INVESTMENT MANAGEMENT AWARDS
2 0 1 3

Kynntu þér fjölbreyttar leiðir í sparnaði og fjárfestingum á **vib.is** eða fáðu nánari upplýsingar í síma **440 4900.**

Íslandsbanki | Kirkjusandi | 155 Reykjavík | Sími 440 4900 | vib@vib.is
facebook.com/VIB.stofan | @vibstofan | www.vib.is

Audi A4 Allroad 2.0 TDI

Afsláttur: 1.350.000

S-tronic, dísil, 177 hö.
Fullt verð: 10.930.000
KJARAKAUP: 9.580.000

VW Tiguan 2.0 TDI

Afsláttur: 850.000

R-line Sjálfskiptur, dísil, 140 hö.
Fullt verð: 8.240.000
KJARAKAUP: 7.390.000

Skoda Rapid 1.4 TSI

Afsláttur: 350.000

Sjálfskiptur, bensín, 122 hö.
Fullt verð: 3.820.000
KJARAKAUP: 3.470.000

Audi Q3 2.0 TDI

Afsláttur: 700.000

S-tronic, dísil, 177 hö.
Fullt verð: 8.480.000
KJARAKAUP: 7.780.000

Afsláttur: 500.000

VW Jetta 1.4 TSI

Highline Sjálfskiptur, bensín, 122 hö.
Fullt verð: 4.130.000
KJARAKAUP: 3.630.000

VW Polo 1.2 MPI

Afsláttur: 250.000

Trendline 5 gíra, bensín, 70 hö.
Fullt verð: 2.460.000
KJARAKAUP: 2.210.000

VW Touran 1.2 TSI

Afsláttur: 800.000

Comfortline 6 gíra, bensín, 105 hö.
Fullt verð: 4.550.000
KJARAKAUP: 3.750.000

VW Passat Variant 1.4 TSI EF

Afsláttur: 400.000

Sjálfskiptur, bensín/metan, 150 hö. Fullt verð: 4.390.000
KJARAKAUP: 3.990.000

MMC Outlander

Afsláttur: 700.000

2.2 DID 7 manna sjálfskiptur, dísil, 150 hö.
Fullt verð: 6.890.000
KJARAKAUP: 6.190.000

VW up! 1.0 MPI

Afsláttur: 150.000

Take up! 5 gíra, bensín, 60 hö.
Verð á reynsluakstursbíl 1.790.000
KJARAKAUP: 1.640.000

VW Polo 1.4 MPI

Afsláttur: 200.000

Comfortline sjálfskiptur, bensín, 85 hö.
Verð á reynsluakstursbíl 2.690.000
KJARAKAUP: 2.490.000

Afsláttur: 450.000

VW Golf 1.6TDI

Trendline Sjálfskiptur, dísil, 105 hö.
Fullt verð: 3.990.000
KJARAKAUP: 3.540.000

Afsláttur: 350.000

Skoda Octavia 1.2TSI

6 gíra, bensín, 105 hö.
Fullt verð: 3.790.000
KJARAKAUP: 3.440.000

Afsláttur: 550.000

VW Passat 1.4TSI EF

Comfortline Sjálfskiptur, bensín/metan, 150 hö.
Fullt verð: 4.810.000
KJARAKAUP: 4.260.000

KJARAKAUP

Gæðabílar á **einstöku** verði

HEKLA býður einstök kjör á takmörkuðu magni sýningarbíla, reynsluakstursbíla og valdra bíla frá Volkswagen, Skoda, Audi og Mitsubishi.

Kjarakaup HEKLU standa yfir út janúar, eða á meðan birgðir endast. Fyrstir koma, fyrstir fá.

Bílarnir eru til sýnis hjá HEKLU, Laugavegi 170-174.

Kjarakaup HEKLU gera þér kleift að eignast gæðabíl á einstöku verði.

Kjarakaup HEKLU nýtast öllum vel!

Afsláttur: 350.000

VW Bjalla 1.2TSI

Basic 6 gíra, bensín, 105 hö.
Fullt verð: 3.370.000
KJARAKAUP: 3.020.000

Hér er aðeins sýndur hluti af bílum í boði.
Aukabúnaður á ljósmyndum getur verið annar en í auglýstum verðdæmum.
Fullt verð er verð hvers bíls með aukabúnaði.

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

HEKLA

Katalóníuþing fer fram á þjóðaratkvæðagreiðslu

Engar líkur þykja til þess að ríkisstjórn Spánar samþykki kröfur Katalóníubúa um að þeir fái að kjósa um sjálfstæði. Sjálfstæðisumræðan hefur engu að síður fengið byr undir báða vængi og héraðsþingið vill kosningar.

SPÁNN, AP Héraðsþingið í Katalóníu samþykkti í gær að óska formlega eftir því að haldin verði héraðskosning um sjálfstæði. Stjórnin í Madríd þarf ekki að verða við þessari ósk, og mun áreiðanlega ekki gera það.

Engu að síður hefur sjálfstæðisumræðan í Katalóníu fengið byr undir báða vængi og mun væntanlega verða eitt af stærstu kosningamálunum í næstu þingkosningum í héraðinu.

Hópur fólks kom saman fyrir utan þinghúsið meðan atkvæðagreiðsla fór þar fram um tillöguna. Flestir í hópnum voru sjálfstæðissinnar og hvöttu þingmennina til þess að samþykkja, en þarna voru einnig nokkrir sambandssinnar, sem veifuðu spænska fánanum og hrópuðu: „Katalónía er Spánn!“

Víðar í Evrópu hafa sjálfstæðishreyfingar komist á nokkuð góðan skrið. Þannig búa nú Flæmingjar í Belgíu sig undir kosningar í vor, þar sem þeir munu reyna að komast til meiri áhrifa. Í Skotlandi hefur síðan verið boðuð þjóðaratkvæðagreiðsla um sjálfstæði, og verður hún haldin 18. september á þessu ári.

Mariano Rajoy, forsætisráðherra Spánar, hefur ítrekað lýst yfir andstöðu sinni við héraðsatkvæðagreiðslu í Katalóníu um sjálfstæði. Hann segir stjórnarskrá landsins, sem er frá 1978, ekki gera ráð fyrir því að héröð landsins geti fengið sjálfstæði. Þá stendur hann fast á því að vilji menn láta fara fram atkvæðagreiðslu um sjálfstæði Katalóníu, þá verði sú kosning að fara fram á landsvísu þannig að allir kosningabærir Spánverjar fái tækifæri til að segja sína skoðun.

Artur Mas, héraðsforseti Katalóníu, hóf baráttu sína fyrir sjálfstæði eftir að hafa reynt, en mistekist, árið 2012 að ná fram hagstæðari samningum við stjórnina í Madríd um fjármál héraðsins.

Íbúar Katalóníu eru 7,5 milljónir, en Katalónía er eitt öflugasta hérað Spánar. Framleiðslan þar nemur fimmtungi af þjóðarframleiðslu Spánar.

Bæði Evrópusambandið og Atlantshafsbandalagið hafa hins vegar bent Katalóníubúum á að nýtt ríki fengi ekki sjálfkrafa aðild að þessum samtökum, heldur þurfi Katalóníuríki að leggja fram umsókn um aðild og fara í gegnum sams konar aðildarviðræður og önnur lönd hafa þurft að gera.

gudsteinn@frettabladid.is

MANNFJÖLDI FYRIR UTAN ÞINGHÚSIÐ Meðan héraðsþingið í Barcelona samþykkti tillögu um þjóðaratkvæðagreiðslu safnaðist fólk saman fyrir utan þinghúsið til að hvetja þingmenn til dáða. NORDICPHOTOS/AFP

FULLTRÚAR PÁFAGARÐS Búa sig undir yfirheyrsluna í Genf. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Páfagarður gagnrýndur:

Segist þurfa að bæta úr ýmsu

SVISS, AP „Páfagarður áttar sig á þessu,“ sagði Charles Scicluna, fyrrverandi aðalsaksóknari Páfagarðs í kynferðisbrotamálum. „Það eru ákveðnir hlutir sem þarf að gera öðruvísi.“

Hann sat í gær fyrir svörum í Sviss hjá nefnd á vegum Sameinuðu þjóðanna, þar sem linkind Páfagarðs gagnvart kynferðisbrotum gegn börnum var harðlega gagnrýnd.

Hann bar því reyndar við, eins og einatt áður, að Páfagarður hafi ekki lögsögu nema yfir því litla svæði, sem hann nær yfir í Rómaborg. - gb

RÚSSLAND

Vilja aðstoð frá Íran

Sergei Lavrov, utanríkisráðherra Rússlands, segir óhjákvæmilegt að fá aðstoð frá Íran við að stilla til friðar í Sýrlandi. Íran hefur, rétt eins og Rússland, stutt Sýrlandsforseta dyggilega.

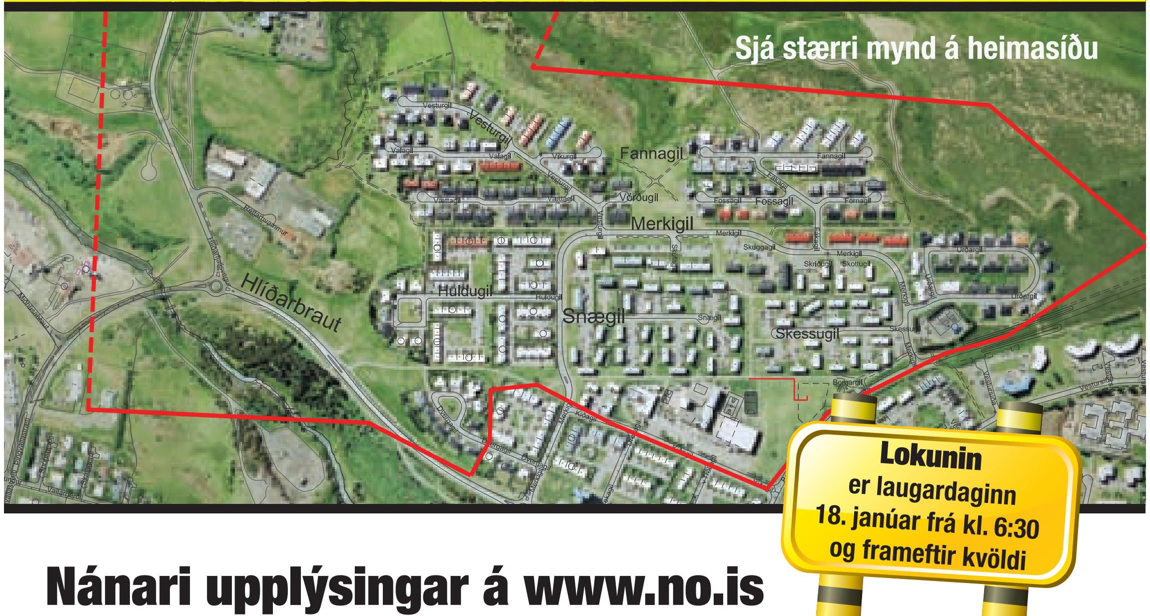
AKUREYRINGAR

Vegna framhaldsvinnu við bilun á stofnlögn

Laugardaginn 18. janúar verður heita vatnið tekið af í hluta Giljahverfis eins og sýnt er á myndinni.

Einnig verður heita vatnið tekið af Réttarhvammi, Rangárvöllum, Hlíðarvöllum, Glerá, Hlíðarenda, Hálöndum, Hesjuvöllum og hesthúsahverfinu (Safírstræti og Skjólunum).

Viðskiptavinir eru beðnir að kynna sér góð ráð komi til þjónusturofs sem finna má á heimasíðu Norðurorku www.no.is.



Nánari upplýsingar á www.no.is

RANGÁRVÖLLUM | 603 AKUREYRI | SÍMI 460 1300 | FAX 460 1301 | no@no.is | www.no.is

NORÐURORKA

ATKVÆÐATALNING Á KJÖRSTAÐ Kosningunni lauk á miðvikudagskvöld og var strax hafist handa við að telja. NORDICPHTOSO/AFP

Kosningaþátttaka dræm samkvæmt fyrstu tölum:

Egyptar samþykkja breytta stjórnarskrá

EGYPTALAND, AP Yfirgnæfandi meirihluti þeirra, sem mættu á kjörstað í Egyptalandi, virðist hafa samþykkt breytta stjórnarskrá.

Fyrstu tölur benda til þess að kosningaþátttakan hafi ekki verið nema 38 prósent, að því er fram kemur á fréttavefnum Al Jazeera, enda höfðu íslamistar hvatt fólk til að mæta ekki á kjörstað.

Þetta er þó heldur meira en þegar Mohammed Morsi, þáverandi forseti, efndi til þjóðaratkvæðagreiðslu um stjórnarskrá fyrir rétt rúmu ári, en þá tóku tæp 33 prósent kosningabærra manna þátt og var sú stjórnarskrá samþykkt með 64 prósentum atkvæða.

Kosningin hófst á þriðjudag og stóð í tvo daga. Fyrri daginn kom til átaka og létu níu manns lífið, en seinni daginn fór allt betur fram. Mikil öryggisgæsla var í landinu meðan á þessu stóð.

Þetta voru fyrstu kosningarnar í Egyptalandi frá því herinn steypti Mohammed Morsi af stóli í sumar. Stefnt er að forseta- og þingkosningum síðar á árinu.

Margir Egyptar virðast vonast til þess að samþykkt nýju stjórnarskrárinnar marki upphafið að endalokum á þeim áhrifum sem Bræðralag múslima hefur haft í landinu.

Framkvæmd kosninganna hefur verið gagnrýnd, ekki síst kosningabaráttan sem einkenndist af nokkru offorsi stuðningsmanna stjórnarinnar. Stjórnarandstaðan fékk lítinn aðgang að fjölmiðlum, sem eru flestir á bandi stjórnarinnar.

Fastlega er reiknað með því að herforinginn Abdel Fattah el Sissi, sem er varnarmálaráðherra í bráðabirgðastjórn landsins, muni bjóða sig fram til forseta. Hann hefur þó ekki tekið af skarið um það opinberlega ennþá. - gb

NÝTT

KOLALAUSAR VÉLAR

DEWALT
- á heima hjá Sindra -

Hraðvirkari í notkun

Ný 13 mm stálpatróna

LED vinnuljós – engir skuggar

Nýjar 2Ah rafhlöður

DCD795
höggborvél

XR LITHIUM ION

BRUSHLESS

DCD795M2

18V HLEÐSLUBORVÉL

Öflug 18V kolalaus hleðsluborvél m. höggi
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*4,0Ah
Hersla: 60Nm
Þyngd: 1,88 kg
Gírar: 2
LEDljós

Kynningarverð
71.900 m/vsk.
Rétt verð 78.098

DC886M2

18V HERSLUVÉL

Öflug 18V kolalaus hersluvél
Bitahaldari: ¼“
Rafhlaða: 2*4,0Ah
Hersla: 165Nm
Afl: 260W
Þyngd: 1,57 kg
LEDljós

Kynningarverð
81.900 m/vsk.
Rétt verð 89.997

DCD790M2

18V HLEÐSLUBORVÉL

Öflug 18V kolalaus hleðsluborvél
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*4,0Ah
Hersla: 60Nm
Þyngd: 1,84 kg
Gírar: 2
LEDljós

Kynningarverð
69.900 m/vsk.
Rétt verð 75.987

DCD790D2

18V HLEÐSLUBORVÉL

Öflug 18V kolalaus hleðsluborvél
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*2,0Ah
Hersla: 60Nm
Þyngd: 1,62 kg
Gírar: 2
LEDljós

Kynningarverð
55.900 m/vsk.
Rétt verð 61.987

PIPAR\TBWA • SÍA • 132779

www.sindri.is / sími 575 0000
Viðarhöfða 6 - Reykjavík Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

SINDRI

Bezta vatn í heimi er sums staðar mengað:

Vitum við að vatnið er hreint?

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Gnótt af vatni er ein mikilvægasta auðlind Íslands. Í hátíðarræðum, túristabæklingum og spjalli okkar hvers og eins við útlendinga er ítrekað fullyrt að Íslendingar eigi hreinasta og bezta vatn í heimi.

Eflaust er mikið til í því. Neyzluvatnið víðast hvar á landinu er gott. Forsenda þess er að grunnvatnið sé í lagi og það er yfirleitt tilfellið. Undanfarið hafa þó annars vegar komið fram vísbendingar um að við umgöngumst vatnsauðlindina af kæruleysi og hins vegar hefur verið sýnt fram á að við vitum einfaldlega alltof lítið um ástand vatns á landinu til að geta fullyrt nokkuð um hreinasta vatn í heimi.

Dæmi um gáleysislega umgengni við vatnið komu fram í fyrra, þegar heilbrigðisnefndir sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu vöruðu við aukinni umferð og áformum um stóraukinn ferðamannastraum á Bláfjallasvæðinu, vatnsverndarsvæði borgarbúa. Heilbrigðisnefndirnar höfðu varla sleppt orðinu þegar alvarlegt olíuslys varð við Þríhnjúkagíg. Í aðdraganda þess hafði verið farið á svig við ýmsar reglur um vatnsvernd.

Undanfarna daga hefur Fréttablaðið sagt fréttir upp úr stöðuskýrslu Umhverfisstofnunar um vatnasvæði Íslands, meðal annars af mengun frá gömlum urðunarstöðum og sorphaugum. Á gamla varnarsvæðinu á Miðnesheiði leka þungmálmar og önnur eiturefni þannig út í grunnvatnið, sem er talið í hættu þótt vatnsbólum Suðurnesjamanna sé ekki ógnað. Í höfuðborginni, við ósa Elliðaánna, leka eiturefni í strandsjóinn í Elliðaárvogi, Grafarvogi og innri hluta Sundanna frá gömlum sorphaugum og urðunarstöðum í Gufunesi og á Geirsnefi.

Á undanförnum árum hefur verið tekið fyrir urðun eiturefna sem áður fór fram í algjöru hugsunarleysi um umhverfið. Syndir feðranna koma hins vegar niður á börnunum; nú verðum við að fylgjast vel með mengun frá gömlum urðunarstöðum og grípa til hreinsunar- eða mótvægisaðgerða ef hún fer yfir þau mörk sem eru talin forsvaranleg.

Stöðuskýrsla Umhverfisstofnunar er fyrsta skrefið í að kortleggja hreinleika vatns á Íslandi. Samkvæmt henni er óvissa um gæði vatns á 36 stöðum á landinu og full þörf á frekari rannsóknum. Sums staðar er til dæmis enn verið að losa óhreinsað skólp í vatnsföll eða út í sjó.

Jóhanna Björk Weisshappel, sérfræðingur á Umhverfisstofnun, sagði í Fréttablaðinu á miðvikudag: „Það skiptir gríðarlega miklu máli fyrir ímynd Íslands út á við að við getum sýnt fram á það með sömu aðferðum og aðrar þjóðir Evrópu nota að vatnið okkar sé gott.“ Það er rétt – og forsenda þess að hægt sé að grípa til ráðstafana gegn hættum sem steðja að hreina vatninu okkar er að við vitum hvernig ástandið er.

Á sama tíma og stöðuskýrslan kemur út berast fréttir af því að draga eigi úr vinnu við vatnaverkefni Umhverfisstofnunar vegna fjárskorts. Það er ekki víst að það sé skynsamleg ákvörðun, í ljósi þess hversu mikla hagsmuni Ísland á af því að sýna fram á að vatnið okkar sé hreint.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

ISSN 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

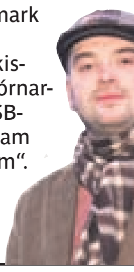
Undarlegt háttalag þingmanns

Ásmundur Einar Daðason, þingmaður Framsóknarflokksins og aðstoðarmaður forsætisráðherra, skrifaði í Morgunblaðið í gær og lýsti því sem myndi gerast ef haldið yrði áfram með aðildarsamninga við ESB.

„Þá myndi utanríkisráðherra tryggja að skoðanabræður hans séu í meirihluta í nefndum og ráðum,“ sagði Ásmundur. „Það yrði aðildarsinnum líklega mjög til framdráttar ef hörðustu ESB-andstæðingar landsins mættu til Brussel í þeim tilgangi að semja um hvernig aðlögun næstu ára verði háttað.“ Ásmundur nefndi ýmsa sem hann teldi líklegt að utanríkisráðherra myndi velja til að fara fyrir samningaveitinni. Sjálfan sig nefndi hann fyrst, Styrmi Gunnarsson og fleiri. Nú er óvíst með Ásmund, en telja verður ólíklegt að þeir sem hann telur upp yrðu sáttir við að vera sakaðir um að vinna markvisst gegn þjóð sinni yrði þeim treyst fyrir hagsmunum hennar í Brussel.

Nú reynir á

Ásmundur sagði það „hámark bjartsýninnar og í raun hlægilegt að halda að ríkisstjórn þar sem báðir stjórnarflokkarnir eru á móti ESB-aðild geti haldið áfram aðildarsamningum“. Þetta er einnig undarlegt því á síðasta þingi barðist Ásmundur hatrammlega fyrir því að þjóðin fengi að ákveða hvort fara skyldi í samningaviðræður við ESB. Í greinargerð Ásmundar og fleiri um þjóðaratkvæðagreiðsluna sagði að hún væri viðurkennd aðferð til að leiða fram þjóðarvilja í mikilvægum málefnum. Þjóðaratkvæðagreiðsla um framhald viðræðuferlis Íslands og Evrópusambandsins væri brýnt hagsmunamál allrar þjóðarinnar. „Allir stjórnmálaflokkar tala fyrir auknu lýðræði og beinni aðkomu þjóðarinnar að ákvarðanatöku, sér í lagi þegar um stór deilumál er að ræða.



Nú reynir á að sýna þann vilja í verki,“ sagði þar. Þetta er einfaldlega stórundarlegt allt.

fanney@frettabladid.is

HALLDÓR

Þöggun

DÓMSMÁL

Gestur Jónsson
hæstaréttarlögmaður, var um tíma einn verjenda í Al Thani málinu.

Brynjar Níelsson alþingismaður, einn reyndasti verjandi landsins og fyrrverandi formaður Lögmannafélags Íslands, birti grein á Pressunni fyrir nokkrum dögum þar sem hann gagnrýndi dóminn í svokölluðu Al Thani-máli. Grein Brynjars var verðmætt og um sumt óvenjulegt innlegg í íslenska þjóðmálaumræðu að því leyti að hún var skrifuð á grundvelli góðrar þekkingar á viðfangsefninu. Brynjar gagnrýndi niðurstöður dómsins og færði fram sannfærandi rök fyrir niðurstöðum sínum.

Svo ótrúlegt sem það kann að hljóma sáu stærstu fjölmiðlar landsins ekki ástæðu til þess að ræða við Brynjar um efni greinarinnar eða fjalla um hana með öðrum hætti. Jón Steinar Gunnlaugsson, fyrrverandi hæstaréttardómari, gekk fram fyrir skjöldu og benti á í viðtali að svo virtist sem hér væri skipuleg þöggun fjölmiðla um mál sem væru þeim ekki að skapi. Taldi Jón Steinar óhugsandi að í nokkru öðru landi gæti það gerst að jafn hvöss gagnrýni og Brynjar lét frá sér yrði ekki tilefni umræðu um málefnið enda varðar það sjálft réttarríkið.

Þessar athafnir Brynjars og Jóns Steinars hafa nú orðið Steingrími J. Sigfússyni tilefni til þess að leggja til að Alþingi fjalli sérstaklega um „tilraunir manna til að hafa áhrif á niðurstöðu dómstóla í málum sem tengjast hruninu“. Haft er eftir þingmanninum „… ekki sé ástæða til þess að viðeigandi þingnefndir sem gætu verið allsherjarnefnd og stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd fari yfir þessa stöðu.“

➜ Réttarríkið byggist m.a. á því að enginn verði sakfelldur án réttlátrar málsmeðferðar fyrir dómi.

Netmiðillinn visir.is hafði eftir Steingrími 8. apríl 2011, en þá var hann fjármálaráðherra, eftirfarandi orð um bankamennina sem hann hafði látið falla í viðtali í útvarpsþættinum Harmageddon:

„Við reynum að hundelta þessa gaura. Saksóknari, skatturinn og Serious Fraud Office í Bretlandi eru allir í því að reyna að ná í alla peninga sem hægt er að sækja, jafnvel til Tortóla, Lúxemborg eða hvert það er …“

Ég trúi því að réttarríkið sé mikilvægt. Réttarríkið byggist m.a. á því að enginn verði sakfelldur án réttlátrar málsmeðferðar fyrir dómi. Maður sé talinn saklaus nema sekt hans sé sönnuð fyrir dómi. Dómar séu birtir og eðlilegt tilefni rökræðu.

Málefnaleg umræða um dómsmál er af hinu góða. Órökstudd stóryrði stjórnmálamanns og tilraun til þess að þagga niður umræðu um grundvallarmál þjóna hinu gagnstæða.

Verðbólgu þú óttast

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

„Trúin flytur fjöll“ segir í einum af lygnari málsháttum flestra Evrópumála. En fjöll eru þung. Þunga hluti er erfitt að hreyfa úr stað. Það er lögmál.

Þegar ég var ungur langaði mig stundum að verða betri að hlaupa. Ég hafði mikla trú á að þetta snerist aðallega um viljastyrk: Ef ég myndi bara byrja að hlaupa nálægt þeim sem voru alltaf fremstir, halda í við þá og taka svo góðan endasprett þá myndi ég pottþétt verða fyrstur. Sú áætlun gekk aldrei upp. Lungnarýmd og almennt þol hafa víst eitthvað að segja um hlaupagetu, ekki einungis viljastyrkurinn.

Menning okkar er full af hetjum sem geta beygt náttúrulögmálin sér í vil með viljastyrkinn einan að vopni. Yoda úr Star Wars (þessi sem setti sögnina aftast í setningu og andlagið fremst þvert á lögmál enskrar málfræði) gat látið hluti svífa með því að beita viljastyrknum einum saman. Þvert á lögmál eðlisfræðinnar.

Vítahringur þjóðarsátta

Sú hugmynd að við Íslendingar getum gert hluti í krafti smæðarinnar er okkur stundum til bölvunar. Ekki veit ég hvort það tíðkast mikið í öðrum, stærri hagkerfum að menn láti sig dreyma um að þeir geti spornað við verðbólgunni svona með því að „allir leggist á eitt“. Enginn að hækka verð! Massa þetta svo!

Ætli menn þar átti sig ekki betur á því að áætlun sem byggist á því að allir hagi sér eins og einn maður, og flestir gegn eigin hag, er ólíkleg til að halda. Hérlendis erum við bjartsýnni. Þegar verðbólgan nær tveggja stafa tölu er rætt um nauðsyn þjóðarsáttar. Launafólk þarf að sleppa því að fá launahækkun þrátt fyrir hækkandi verðlag. Verslunarmenn þurfa sleppa því að hækka verð þrátt fyrir hækkandi verð á aðföngum. En hvernig finnst okkur þetta hafa gengið?

Ætlum við að anda okkur í gegnum þessa hríð og hvað svo? Eftir þjóðarsáttina kemur launaskrið. Svo gengishrun. Síðan verðbólguskot. En, jú, jú, þá má alltaf koma aftur með enn eina þjóðarsáttina. „Til að rjúfa vítahringinn.“

Vissir þú að stöðugleiki er góður?

Í yfirlýsingu á heimasíðu forsætisráðuneytis frá 10. janúar 2014 segir meðal annars:

„Í upphafi ársins hafa borist fréttir af nokkrum hækkunum á verði vöru og þjónustu sem gætu stefnt forsendum kjarasamninga í voða. Ríkisstjórnin hvetur fyrirtæki til að styðja við verðlagsforsendur nýgerðra kjarasamninga.“

Síðar, þegar rætt er um um aðgerðir til að sporna gegn verðbólgunni, segir meðal annars:

„Komið verður á fót átaki til að kynna nauðsyn verðstöðugleika.“

Kannski ætti maður ekki að hæðast að svona krúttlegum hugmyndum en er ástæðan fyrir því að verðbólga er að jafnaði hærri á Íslandi en í löndunum í kringum okkur sú að hér á landi sé fólk ekki jafnmeðvitað um „nauðsyn verðstöðugleika“? Virkilega?

Markaðslögmál

Hvort sem um er að ræða verð á smávöru, verð fyrir þjónustu eða laun, ræðst flest af þessu á endanum af framboði og eftirspurn. Eftir hrun tók fólk á sig launalækkun frekar en að missa vinnuna. Nú fer bráðum að verða líklegra að fyrirtæki þurfi að leggja út í launahækkanir til að missa ekki starfsfólk. Þá vantaði vinnu, nú fer að vanta fólk í vinnu.

Bakari mun selja brauðið á eins háu verði og hann kemst upp með. Hveitiframleiðandinn mun selja honum hveitið á eins háu verði og hann kemst upp með. Þess vegna er fínt mál að samtök launþega eða neytenda fylgist með verðlagi til að fólk komist þá ekki upp með jafnhátt verð. Samkeppni heldur verði niðri. En ég hef litla trú á því að vitundarherferð stjórnvalda geri það.

Ríkisstjórnin hefur ýmis tæki til að efla samkeppni og lækka vöruverð. Hún getur lækkað og lagt af ýmsa neysluskatta sem seinasta stjórn kom á eða hækkaði. Hún getur einfaldað regluverkið og gert nýjum aðilum auðveldara að koma inn á markaðinn. Loks getur hún opnað fyrir innflutning á matvælum erlendis frá. Já, hvernig væri það?

Þegar markaðir í stýrðum hagkerfum klikka er algengt að menn kenni einhverju kjaftæði um, til dæmis okri kaupmanna eða hamstri neytenda. En þegar á hólminn er komið eru skýringarnar alltaf af markaðslegs eðlis. Við tæklum ekki verðbólgu með sjálfsaga og viljastyrk.

Fyrir 20 árum varð til Reykjavíkurlisti…

STJÓRNMÁL

Sigrún Magnúsdóttir
alþingismaður, skipaði efsta sæti Reykjavíkurlistans 1994

➔ Ég hvet því konur til að taka þátt í mótun nærumhverfisins og gefa kost á sér á lista til sveitarstjórnar.

Fyrir tuttugu árum síðan var mikið skeggrætt og unnið varðandi framboðsmál til borgarstjórnar. Flokkarnir héldu fundi saman og einnig hver í sínum ranni. Nánast á hverjum degi var umfjöllun í Morgunblaðinu um gang mála. Um miðjan janúar 1994 var tilkynnt að flokkarnir, sem voru í stjórnarandstöðu við Sjálfstæðisflokkinn í Reykjavík, hefðu ákveðið að bjóða fram sameiginlegan framboðslista til borgarstjórnar.

Reykjavíkurlistinn var skapaður af Alþýðubandalagi, Alþýðuflokki, Framsóknarflokki og samtökum um Kvennalista á jafnréttisgrunni. Einn aðalsamningamaður framsóknarmanna var Valdimar Kr. Jónsson prófessor. Hann var einlægur stuðningsmaður þess að koma á sameiginlegum framboðslista og vann mikið og gott starf með fulltrúum hinna flokkanna.

Í mínum huga er sennilega sá útgangspunktur í starfinu sem mest situr eftir – að yfir vötnum sveif andblær nýrrar hugsunar varðandi jafnvægi/jafnrétti í samskiptum karla og kvenna sem og milli flokka. Konur voru þar ekki síður ráðandi en karlar. Önnur nýjung var sú að setja borgarstjóraefnið í áttunda sætið. Í heild var listinn skipaður vönduðu samhentu fólki, sem hafði reynslu af samstarfi í borgarstjórn.

Starfið í R-listanum og árangurinn er mér hugleikinn. Mér hefur stundum sárnað að þegar fulltrúar samstarfsflokkanna vilja í seinni tíð alfarið eigna sér framboðið og ganga svo langt að setja samasemmerki á milli Reykjavíkurlistans og flokks sem varð til síðar á landsvísu. Reyndar raskaðist hið góða samstarf og jafnvægi sem var innan listans einmitt við þá gjörð.

Framsóknarmenn eiga, ekki síður en aðrir, þátt í samstöðu listans sem og uppbyggingunni í þeim málaflokkum sem við settum á oddinn í kosningabaráttunni 1994 um skóla og leikskóla.

Starf í sveitarstjórn er afar gefandi og skemmtilegt. Þetta er starf sem ekki síður á að höfða til kvenna að mínu mati. Ég hvet því konur til að taka þátt í mótun nærumhverfisins og gefa kost á sér á lista til sveitarstjórnar. Reynsla af starfi í sveitarstjórn kemur til góða sama hvað fólk tekur sér fyrir hendur síðar á lífsleiðinni. Sennilega er sveitarstjórnarþátttaka einn besti skóli sem unnt er að sækja í mannlegum samskiptum sem og þekkingu á mótun samfélags.

TÍMAMÓT

MERKISATBURÐIR

1912 Robert Falcon Scott kemst á suðurpólinn, mánuði á eftir keppinaut sínum Roald Amundsen.

1929 Teiknimyndasjóarinn Stjáni blái eftir Elzie Crisler Segar kemur út í dagblaði í fyrsta sinn.

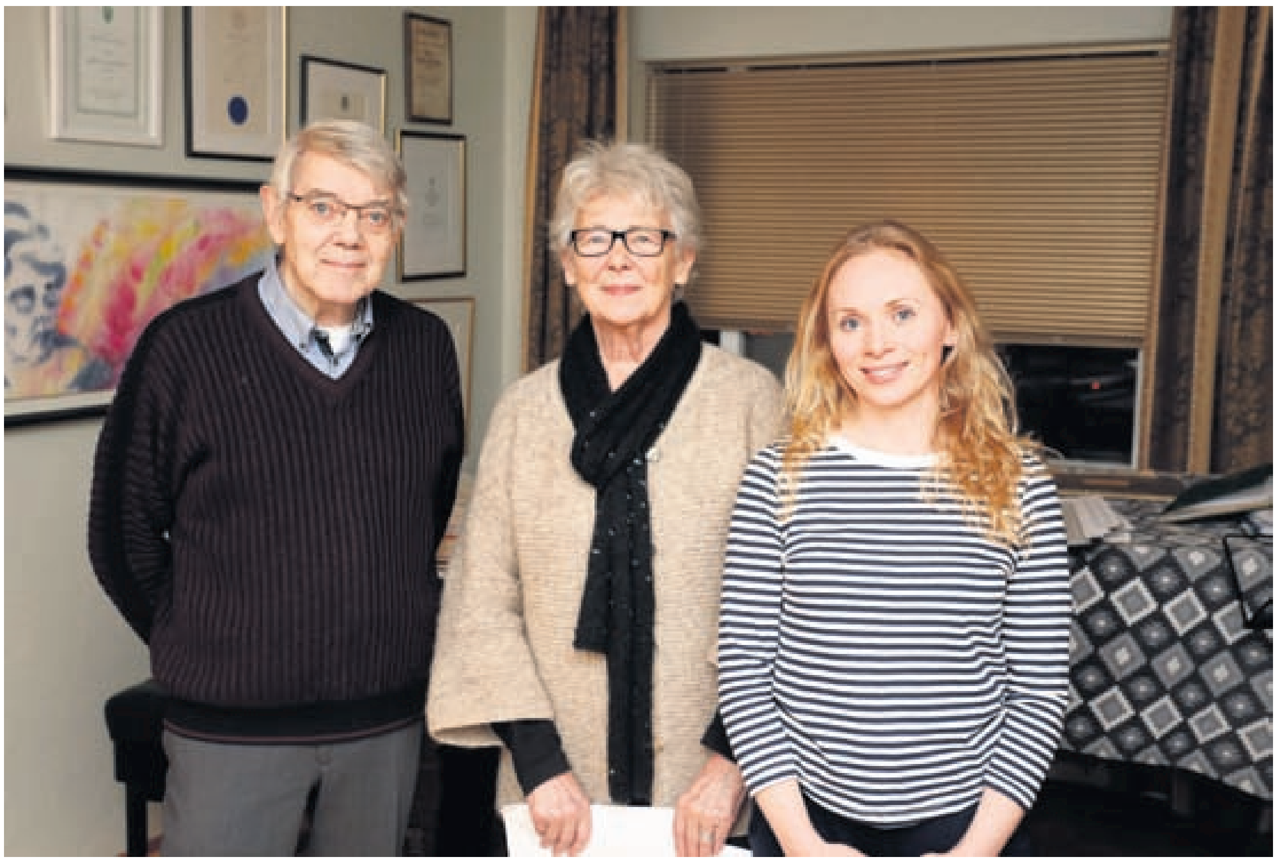
2013 Vilborg Arna Gissurardóttir kemst á suðurpólinn.

ÞETTA GERÐIST: 17. JANÚAR 1914

Óskabarn þjóðarinnar stofnað

Eimskipafjelag Íslands var stofnað í Reykjavík þennan dag árið 1914. Efnt var til fundar í Iðnaðarmannahúsinu í Reykjavík, Iðnó, en hann varð svo fjölmennur að flytja varð hann yfir í Fríkirkjuna. Þar var stofnun félagsins samþykkt einu hljóði og kosin stjórn. Einnig voru samþykktar tillögur um að láta smíða tvö skip til millilandaferða og að láta smíða eða kaupa tvö strandferðaskip, síðari tillagan þó með þeim fyrirvara að landssjóður gerist hluthafi í félaginu með 400 þúsund krónur.

Eimskipafjelagið var oft kallað „óskabarn þjóðarinnar“ því hlutafjársöfnun gekk með afbrigðum vel. Þjóðin lagðist öll á eina sveif og áhuginn var slíkur að jafnvel bændur á örreytiskotum inn til dala lögðu í púkkið til að vonir Íslendinga um eigin gufuskipafélag yrðu að veruleika. Vestur-Íslendingar veittu málinu líka mikilvægan stuðning.



Á ÆFINGU HEIMA HJÁ JÓNASI Kristbjörg mun lesa ljóðin á efnisskránni og Þóra syngja þau. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þá er ljóðið svo hollt

Við slaghörpuna í hálfa öld nefnist tónleikaröð sem Jónas Ingimundarson er að hefja í Salnum á sunnudaginn – með einvalalið söngvara og ljóðalesara með sér.

„Maður verður að gera eitthvað til að réttlæta þessa vitleysu alla,“ segir Jónas Ingimundarson píanóleikari glettnislega um samkomurnar sem hann heldur í Salnum á næstunni í tilefni þess að fimmtíu ár eru liðin frá því hann byrjaði að spila opinberlega fyrir þjóðina. Þær bera yfirskriftina Við slaghörpuna í hálfa öld.

Fyrstu tónleikarnir eru nú um helgina, á sunnudag klukkan 12, og daginn áður eru þeir endurteknir klukkan 10.45 fyrir langt komna söng- og tónlistarnemendur. Dagskráin felst í söng við píanóið og ljóðalestri. Þóra Einarsdóttir söngkona og Kristbjörg Kjeld leikkona koma fram með Jónasi á fyrstu tónleikunum. „Það er glæsilegt listafólk sem ég hef fengið með mér, þú getur ímyndað þér hvort ég finni mig ekki stoltan,“ segir Jónas kampakátur. „Ég vona bara að fólk sjái sér fært að njóta þessa með okkur. Er ekki alveg búið með sunnudagssteikina hvort sem er?“

En hvar skyldi Jónas hafa komið fyrst fram fyrir fimmtíu árum? „Það var nú austur í sveitum í tengslum við kórastarf hjá karli föður mínum í Þorlákshöfn og Hveragerði,“ upplýsir hann og það líka að hann sé fæddur á Bergþórshvoli. Því er hann stoltur af. „Ég er svo heppinn að vera fæddur eftir brennu,“ segir hann glaðlega.

Á hádegistónleikunum í Salnum segir Jónas verða blaðað í sönglagastafla heimsins, bæði íslensku og erlendu efni og tekur fram að Reynir Axelsson stærðfræðingur hafi þýtt fyrir hann erlendu ljóðin og gert það vel. „Ljóðin verða lesin á undan hverjum söng,“ útskýrir Jónas. „Núna á sunnudaginn verðum við með kippu af Mozart, við verðum með Þorkel Sigurbjörnsson, æðislega gullmola frá Frakklandi og nokkur Schubertslög í lokin þannig að það er víða leitað fanga. En það er engin krafa um að leikarinn og söngvarinn skilji ljóðið sama skilningi heldur ríkir algert frjálsræði í túlkun. Við ætlum að skapa stemningu og koma bæði flytjendum og áheyrendum inn í heim texta og tóna sem er heillandi. Í nútímanum gengur allt svo hratt fyrir sig. Þá er ljóðið svo hollt.“ gun@frettabladid.is

Við slaghörpuna í hálfa öld

Fyrstu gestir Jónasar í Salnum í hádeginu á sunnudag eru Þóra Einarsdóttir og Kristbjörg Kjeld. Á næstu tónleikum, 2. febrúar, kemur söngvarinn Gunnar Guðbjörnsson fram ásamt leikaranum Arnari Jónssyni. Hinn 16. febrúar mæta Snorri Wium og Sigurður Skúlason. Um miðjan marsmánuð stíga Auður Gunnarsdóttir og Ragnheiður Steindórsdóttir á svið og að lokum, hinn 23. mars, er röðin komin að Sigrúnu Hjálmtýsdóttur og Guðrúnu S. Gísladóttur. Við slaghörpuna situr sjálfur Jónas.

---

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar sonar okkar, föður og bróður,

GUNNARS VALDIMARSSONAR

Við viljum sérstaklega þakka starfsfólki 13E einstaka hlýju og góða umönnun.

**Guðný María Gunnarsdóttir, Sverrir Júlíusson,
Valdimar Jóhannsson, Jóhanna Aðalsteinsdóttir,
Soffía Hrönn Gunnarsdóttir og dætur,
Guðný Jórunn Gunnarsdóttir, Guðmundur Sófusson og börn,
Jóhann Valdimarsson, Soffía Valdimarsdóttir
og Davíð Guðmundsson**

---

†

Áskær móðir mín,

HULDA JÓNSDÓTTIR

andaðist á Hjúkrunarheimilinu Grund laugardaginn 11. janúar. Jarðarförin fer fram í kapellu Fossvogskirkju mánudaginn 20. janúar klukkan 13.00.

**Fyrir hönd annarra aðstandenda og vina,
Nína Geirsdóttir og synir.**

---

†

Ástkær faðir minn, sonur, bróðir okkar, mágur og frændi,

BRAGI STEFÁNSSON
Stekkjargerði 10, Akureyri,

lést mánudaginn 6. janúar. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 20. janúar kl. 13.30.

**Lína Aðalbjargardóttir
Stefán Bragi Bragason
Soffía Guðmundsdóttir
María Stefánsdóttir
Guðný Stefánsdóttir
Sigurlaug Stefánsdóttir
og frændsystkin.**

**Sveinn Ásgeirsson
Þorgeir Smári Jónsson
Arnór B. Vilbergsson
Ingvar Kristjánsson**

---

†

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

LILJA LÁRUSDÓTTIR
Nestúni 4, Hvammstanga,

lést á heimili sínu 12. janúar. Útförin fer fram frá Melstaðarkirkju laugardaginn 18. janúar kl. 14.00.

**Theodór Pálsson
Sigríður L. Andresen
Páll Theodórsson
Birgir Theodórsson
Kolbrún Ruth Theodórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.**

**Lassi Andresen
Ásdís Þórisdóttir
Kristín Ólöf Þórarinsdóttir
Gunnar Lundberg**

---

†

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

EGILL GUÐMAR VIGFÚSSON
Sautjándajúnítorgi 1, Garðabæ
(áður Seli í Ásahreppi, Rangárvallasýslu)

lést á blóðlækningadeild Landspítalans mánudaginn 6. janúar. Útförin fer fram frá Garðakirkju laugardaginn 18. janúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Landspítalann en fjölskyldan þakkar hlýhug starfsfólks á deild 11-G.

**Sigríður Guðrún Skúladóttir
Friðrik Egilsson
Fanney Egilsdóttir
Skúli Egilsson
Harpa Vífilsdóttir
Vilhjálmur Egill Vífilsson**

**Vífill Sigurjónsson
Zina Egilsson
Árni Þorvarðarson
Alexandra Einarsdóttir**

og barnabarnabörn.

---

†

Konan mín,
elskuleg móðir okkar, dóttir og systir,

ÞORGERÐUR ERLENDSDÓTTIR
héraðsdómari,
Hvassaleiti 123, Reykjavík,

sem lést á heimili sínu föstudaginn 10. janúar, verður jarðsungin frá Neskirkju í dag, föstudaginn 17. janúar, kl. 13.00.

**Kristján S. Sigurgeirsson
Erlendur Kári Kristjánsson
Friðrik Gunnar Kristjánsson
Erlendur Sveinsson
Júlíana B. Erlendsdóttir
Sveinn Erlendsson
Hugborg Pálmína Erlendsdóttir**

---

†

Alúðarþakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður, tengdamóður, ömmu og langömmu okkar og systur minnar,

AÐALBJARGAR JÓNSDÓTTUR
sjúkraliða.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki heimahjúkrunar heilsugæslu Kópavogs, deild L-3 á Landakoti og deild 13-E á Landspítala við Hringbraut fyrir góða umönnun og hlýju. Megi árið verða ykkur farsælt.

**Sigríður Rut Skúladóttir
Valgerður Margrét Skúladóttir
Jón Hjörtur Skúlason
Steinunn Skúladóttir
barnabörn og barnabarnabörn,
Lilja Sigurrós Jónsdóttir**

**Sveinbjörn Halldórsson
Margrét Óðinsdóttir
Guðni Erlendsson**

GENGIÐ Á SKÍÐUM

Ferðafélagið Útivist býður upp á gönguskíðaferð úr Bláfjöllum í Litlu kaffistofuna á morgun. Farið verður með rútu kl. 9.30 í fyrramálið og gengnir verða 20 km. Áætlaður göngutími er sex klukkustundir.

Nýjar vörur í hverri viku
Alltaf eitthvað nýtt og spennandi

Verslunin Belladonna
belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

VIÐ FRYSTINN Hafdís eldar og frystir mat. Til að auka fjölbreytnina býttar hún á mat við annað fólk í gegnum facebook-síðuna matarbýtti. MYND/GVA

BÝTTAR Á MAT, GARNI OG FÖTUM

HEIMILI *Hafdís Bjarnadóttir stofnaði nýverið Facebook-síðu þar sem fólk getur býttað á ýmsum frosnum réttum sem það hefur eldað.*

Hugmyndina að Facebook-síðunni Matarbýtti fékk Hafdís eftir samtal við góða vinkonu. „Hún hefur mjög gaman af að elda en gefst minni tími til þess eftir að hún eignaðist barn á síðasta ári. Hún brást við með því að undirbúa matinn fyrir allan mánuðinn með því að elda og setja í frysti. Ég fór sjálf að elda og frysta enda oft upptekin seinnipart dags og þá er gott að eiga eitthvað í frysti sem búið er að elda og sem hita má upp. Vandinn er sá að frystirinn minn er lítill og fljótur að fyllast. Þannig sá ég fram á að við þyrftum að borða sama matinn með stuttu millibili. Þá fékk ég þessa hugdettu hvort ég gæti býttað við aðra á frosnum mat í gegnum Facebook. Sá einnig fyrir mér að þetta væri sniðugt fyrir fólk sem eldar fyrir lítil heimili og neyðist til að kaupa mat í stórum skömmtum. Þá gæti þetta líka orðið til þess að maður fengi að smakka ýmsa rétti sem maður kann ekki sjálfur að elda.

Hafdís stofnaði því Facebook-síðuna og viðbrögðin hafa verið góð. „Fólki finnst þetta sniðugt og það tínist hægt og hljótt í hópinn. Við erum orðin 48 núna,“ segir Hafdís sem bjó til garnbýttihóp á netinu í fyrra og í honum eru yfir 400 manns sem býtta á garnafgöngum.

En er fólk ekki feimið að fá mat hjá fólki sem það þekkir ekki neitt? „Ég hafði nú dálitlar áhyggjur af því en langaði samt að prufa þetta. Síðan fær maður tilfinningu fyrir fólkinu og hvort það er á sömu línu og maður sjálfur. Ég hugsaði síðuna líka á þann hátt að maður gæti komist í tengsl við einhvern tengdan manni sem er að elda,“ segir Hafdís en hún bendir á að hugmyndin sé ekki ný af nálinni. „Það er til dæmis til síða sem heitir www.shareyourmeal.net þar sem allur heimurinn er undir. Þar getur fólk skráð sig, matinn sem það er að elda, magn og verð,“ lýsir Hafdís.

Hagsýni er Hafdísi afar hugleikin. Árið 2013 skoraði hún á sjálfa sig að eyða ekki krónu í föt nema selja önnur föt á móti. „Ég stóðst áskorunina og fjármagnaði fatakaup á alla fjölskylduna með því að selja gömul föt og dót úr geymslunni á bland.is, fataskipti.is og ýmsum flóamörkuðum,“ segir Hafdís sem fann verulega fyrir þessu átaki í buddunni. „Mér tókst til dæmis að borga upp eitt bílalán á árinu.“

Hafdís lærði margt af átakinu. „Ég er orðin mjög hagsýn í fatakaupum. Ég keypti mikið í Kolaportinu, á bland.is og fataskipti.is og fann ýmislegt fínt með því að gramsa. Þá keypti ég líka inneignarnótur og gjafabréf á góðum afslætti sem fólk var að selja á bland.is,“ segir Hafdís en þannig fjármagnaði hún kaup sín á brúðarkjólnum sínum. „Mér finnst ég kunna að meta betur gildi hlutanna enda meira puð að eignast þá,“ segir hún glaðlega. **solveig@365.is**

ELDAR OG FRYSTIR

„Ég fór sjálf að elda og frysta enda oft upptekin seinnipart dags. Vandinn er sá að frystirinn minn er lítill og fljótur að fyllast. Þannig sá ég fram á að við þyrftum að borða sama matinn með stuttu millibili. Þá fékk ég þessa hugdettu hvort ég gæti býttað við aðra á frosnum mat í gegnum Facebook. .“

OUTLET
SKÓR
Stórlækkað verð á útsöluvörum

Lækkað verð 6900
Dömu æfingaskór
St. 36-41

Stór lækkað verð 5900
Dömu kuldaskór
St. 36-41

Stór lækkað verð 3900
Stráka skór
St. 27-35

Lækkað verð 7900
Herra skór
St. 40-46
OUTLET-SKÓR | FISKISLÓÐ 75 | 101 REYKJAVÍK
Opið: mán-fös 13-18 & lau 12-16 sími: 514 4407

NINGS

Toppur 99 kr. með öllum heilsuréttum Nings í janúar 2014
065
Eggjanúðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti
Orka, kkal 92 Prótein 10,8 gr Kolvetni 10,2 gr Fita 1,4 gr
1490 | 1090
HEILSU RÉTTIR
Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum.
Kryddaðir með ferskum hvítlauk, engifer og chilli.
Án salts og sykurs.
Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00
Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði | www.nings.is

Útsala í fullum gangi!
Hægt að gera góð kaup á vandaðri vöru
BASLER Parisar TÍZKAN
Skipholti 29b • S. 551 0770
Vertu velkomin! Sjáðu myndirnar á facebook.com/Parisartizkan!

Útsala
Útsala
50% afsláttur
Kjólar-bolir-peysur-mussur-buxur
Enn er hægt að gera góð kaup :-)
Nýtt kortatímabil
Rita
Við erum á Facebook
Bæjarlind 6 • S. 554 7030
www.rita.is

útsala
útsala
“Pleður - Bikerjakki”
Verð nú
9.030 kr.
Nýtt kortatímabil.
Opið virka daga kl. 11–18.
Opið laugardaga kl. 11–16.
Kíkið á myndir og verð á Facebook
black pepper
FASHION
Laugavegi 178 (Bolholtsmegin) | Sími 555 1516

SKEMMTILEGASTI KÓR LANDSINS

POPPKÓR *Vocal Project er skemmtilegasti kór landsins að mati kórstjórans og mikið stuð í kringum hann. Í kvöld verður kórinn með Hamagang í Hörpu.*

Vocal Project er óvenjulegur poppkór sem var stofnaður fyrir rúmum þremur árum. „Forsagan er þannig að nokkrir vinir voru saman í gospelkór Háskólans í Reykjavík sem lagður var niður. Þau langaði að halda áfram að syngja saman og auglýstu því eftir stjórnanda til að stjórna sönghópnum. Ég sá þá auglýsingu og sló til,“ segir Matthías Baldursson, djass- og popptónlistarmaður, eða Matti Sax eins og hann er kallaður.

ÓVENJULEGUR KÓR

„Kórinn er óvenjulegur að því leyti að við syngjum á brjóströddunum, það er að segja við syngjum eins og poppsöngvarar en flestir kórar eru klassískari og hljóma frekar eins og óperusöngvarar. Á tónleikum hjá okkur erum við líka með stóra hljómsveit með okkur og Vocal Project er eini kórinn á landinu með þá sérstöðu að hafa fastráðinn trommuleikara í stað píanóleikara eins og er algengast í kórum.“

Kórfélagar hittast mikið utan æfinga og segir kórstjórinn það vera aðalmálið að halda góðum móral í hópnum. „Okkur finnst skemmtilegast af öllu að syngja og því er það þannig að um leið og fyrsti maður mætir í partí þá er gítarinn rifinn upp og honum er ekki pakkað niður fyrr en síðasti maður er farinn úr partíinu. Ef við svo förum í bæinn saman förum við á karókíbar og höldum áfram að syngja.“

LEYNIVERKEFNI Í VOR

Vocal Project hefur haldið um það bil tvenna stórtónleika á ári síðan kórinn var stofnaður. „Við spiluðum með Sniglabandinu síðastliðið vor þar sem við útsettum Sniglabandslög upp á nýtt. Þeir spiluðu undir hjá okkur í nokkrum lögum og svo sungum við bakraddir í öðrum. Þetta var mjög skemmtilegt og við stefnum að því að gera meira af þessu. Það stefnir í rokktónleika í vor en það eina sem ég get sagt er að þeir verða með þekktu bandi. Það er því vissara að fylgjast með okkur,“ segir Matti leyndardómsfullur.

HAMAGANGUR Í KVÖLD

Í kvöld verður Vocal Project með tónleika sem kallast Hamagangur í Hörpu. Þar verður meðal annars boðið upp á lög eftir þekktar popp- og rokkhljómsveitir. „Við í Vocal Project ráðumst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur. Poppkór Íslands, eins og við köllum okkur stundum, er ekki þekktur fyrir það, við erum stórhuga, djörf og bjartsýn þótt við séum einungis þriggja ára. Í kvöld ætlum við að taka lög eins og til dæmis Africa með Toto, Celebration með Kool & The Gang og Little Talks með Of Monsters and Men. Einnig tökum við eitthvað með U2, Coldplay, ABBA, Van Halen og Stevie Wonder.“

Kórinn frumflytur tvö lög á tónleikunum, annars vegar lag um íslensku konuna eftir Áslaugu Helgu Hálfdánardóttur og hins vegar lag eftir skáldkonuna Þórunni Valdimarsdóttur. „Lagið eftir Þórunni er glænýtt klögunarlag sem var sérstaklega samið fyrir kórinn. Þetta er alþjóðleg hugmynd þar sem kórar alls staðar að úr heiminum syngja klögunarlög. Það eru meira að segja til svokallaðir klögunarkórar. Þar er þá verið að kvarta yfir þjóðfélaginu og fá útrás fyrir pirringinn. Þetta er samt sem áður furðulega skemmtilegt,“ segir Matti og skellir upp úr.

■ liljabjork@365.is

MIKIL STEMNING „Stemningin á tónleikum Vocal Project er oft ansi klikkuð,“ segir kórstjórinn. Svona var stuðið á tónleikum kórsins í Borgarleikhúsinu með Sniglabandinu í fyrra.
MYND/BENT MARINÓSSON

KÓRSTJÓRINN Matti Sax stökk á tækifærið til að stjórna Vocal Project fyrir þremur árum og sér ekki eftir því.
MYND/ALDÍS FJÓLA BORGFJÖRÐ

EINFALDAR ORKUSTANGIR

Hollur og bragðgóður biti úr þremur hráefnum sem auðvelt er að búa til heima og eiga í frysti. Möndlur, þurrkaðir ávextir og döðlur fara afar vel saman.

ORKUSTANGIR

Innihald:

Möndlur (gott að rista þær í 160 gráðu heitum ofni í 10 mínútur og kæla)
Þurrkuð kirsuber (eða hvaða þurrkuðu ávextir sem er)
Döðlur

Einfalt er að skella einum bolla af hverju hráefni út í matvinnsluvélina og mauka vel saman í nokkrar mínútur eða þar til allt er orðið að klesstum massa. Þá er massanum skóflað yfir á bökunarpappír á borði eða ofan í form og jafnað út. Gott er að leggja aðra örk af bökunarpappír yfir massann og jafna út með höndunum eða kartöflustappara eða rúlla yfir með kökukefli. Þá er „kakan“ kæld vel undir plastfilmu í ísskáp áður en hún er skorin niður í litlar stangir í hentugri stærð. Vefjið stangirnar inn í plastfilmu og geymið í kæli. Þær ættu að geymast í nokkrar vikur í ísskápnum og allt upp í þrjá mánuði í frysti.

Gott að setja út í: chia-fræ, kókosmjöl, kakóduft, rifinn sítrónubörk, kanil eða dökkt súkkulaði.

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

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

Lífið

FÖSTUDAGUR
17. JANÚAR 2014

Orri Helgason, fyrir-sæta og nemi
GEKK Á TÍSKU-SÝNINGU HJÁ VERSACE 2

Dögg Mósesdóttir kvikmyndagerðarkona
HEIMAFÆÐINGAR ERU BRÝNT VIÐ-FANGSEFNI 4

Jóhanna og Guðrún Kristjánsdætur
REKA HEILSU-HOFIÐ SYSTRA-SAMLAGIÐ 10

Þorbjörg Hafsteinsdóttir

VIÐ VERÐUM AÐ LÆRA AÐ DRAGA ANDANN

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Það var margt um manninn í Borgarleikhúsinu á laugardagskvöld, en þar var verkið Hamlet frumsýnt fyrir fullum sal. Á meðal gesta voru hjónin **Þorgerður Katrín**

Gunnarsdóttir og Kristján Arason, leikstjórinn **Ragnar Bragason** og búningahönnuðurinn Helga Rós Hannam, **Tinna Gunnlaugsdóttir,** þjóðleikhús-

stjóri og Stefán Jónsson leikstjóri svo einhverjir séu nefndir. Hamlet er í leikstjórn Jóns Páls Eyjólfssonar en Ólafur Darri fer með titilhlutverkið.

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is
Umsjón Lífsins á Vísir.is
Elly Ármanns
elly@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Forsíðumynd
Vilhelm Gunnarsson
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is
Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

TÍSKA UPPGÖTVAÐUR Í BÓNUS

Orri Helgason slær í gegn á tískusýningu hjá tískurisanum Versace

Helgi Ómarsson ljósmyndari sá mig í Bónus fyrir þremur árum. Hann hafði svo samband og bað mig um að koma í myndatöku. Ég var hálfragur við það fyrst en lét svo til leiðast," segir hinn 19 ára Orri Helgason sem er nemi í Verslunarskólanum. Eftir myndatökuna fóru hjólin að snúast, Orri fór á skrá hjá Eskimo Models og myndirnar sem Helgi Ómarsson tók rötuðu inn á tískusíðuna Thefashionisto.com. Skömmu síðar bauðst Orra tækifæri til að fara til Mílanó á vegum Eskimo Models og fyrirsætuskrifstofunnar 2morrow Model í prufur hjá Calvin Klein. Þá fékk hann ekki tækifæri til að spreyta sig en í síðustu viku var Orri sérbókaður að nýju til Mílanó og fór í prufur fyrir Versace. Hann endaði á tískupallinum ásamt öðrum þaulvönum fyrirsætum. Hann segist hafa verið óvenju lítið stressaður þegar sýningin fór í gang og hafi í raun ekki áttað sig á öllu umfanginu fyrr en heim kom. „Mér fannst þetta allt voðalega skrítið. Ég var settur í hár- og handsnyrtingu og förðun og gekk á smá hælum á runway-inu," segir hann og hlær. „Þarna var fólk í bransanum sem vildi mynda sig með Orra frá Íslandi, sem ég skil ekki. Svo sat tónlistarmaðurinn Drake á fremsta bekk og ég sá hann ekki einu sinni."

Andrea Brabin, eigandi Eskimo Models, segir árangur Orra þann besta sem karlfyrirsæta frá Íslandi hefur náð á svo stuttum tíma.

Andrea Brabin, eigandi Eskimo Models, segir árangur Orra þann besta sem karlfyrirsæta frá Íslandi hefur náð á svo skömmum tíma. Orri hyggst þó ekki hella sér alfarið í fyrirsætubransann og segist vilja klára skólann með glæsibrag og halda áfram að iðka crossfit sem keppnisíþrótt.

FASHION ACADEMY
REYKJAVÍK

SKRÁNING OG NÁNARI UPPLÝSINGAR
WWW.FASHIONACADEMY.IS - INFO@FASHIONACADEMY.IS - 571 5151 - ÁRMÚLI 21
FYLGDU OKKUR Á FACEBOOK
FACEBOOK.COM/FASHIONACADEMYREYKJAVIK

LIST FÆR SINN INNBLÁSTUR AF VERALDARVEFNUM

Erna Kristín Stefánsdóttir teiknar undir nafninu Stín á Facebook.

„Ég var búin að teikna upp öll dýrin mín áður en ég byrjaði að teikna uglur en það var svo mikill hópþrýstingur að ég ákvað að stökkva á ugluæðið sem gekk um veraldarvefinn og sé alls ekki eftir því," segir Erna Kristín Stefánsdóttir þegar talið berst að ugluæðinu á Íslandi. „Ég held mig við minn stíl og hef ekki sótt innblástur til annarra íslenskra hönnuða en það hafa að sjálfsögðu margir verið að teikna með sugar-owl- og aztec-stílnum." Erna Kristín selur verk sín undir nafninu Stín á Facebook en hún hefur verið að teikna ýmislegt annað með pennanum. Í barnaherbergin hafa kanínur, pandabirnir og fílar meðal annars verið vinsæl en nýjasta verkefnið eru uglur á bolla undir te eða kaffi.

Erna Kristín er að læra guðfræði við Háskóla Íslands og býr á Selfossi. Hún segir að oft geti verið áskorun að fara á milli yfir hávetúrinn en að allt sé mögulegt sé viljinn fyrir hendi. „Ef maður er í skemmtilegu námi er maður ekkert að pæla í þessari heiði, maður fær sér bara gott kaffi og hlustar á tónlist og þá er maður kominn á leiðarenda."

Áhuginn á listinni hefur alltaf verið til staðar en Erna Kristín hefur einungis tekið tvo teikniáfanga í myndlistarskólanum og segir þetta aðallega vera dund sem hún þó óskar að stækka, selja í fleiri búðum og jafnvel flytja verkin út fyrir landsteinana. „Ég er ekki bara að horfa á Ísland því ég er búin að selja verk til Rómar, Kaupmannahafnar og Finnlands."

Hér á landi fást verkin hennar í versluninni Kauptúninu á Akureyri, Kaupstaður.is og undir Stín á Facebook.

Erna Kristín Stefánsdóttir hyggst halda áfram að teikna og jafnvel koma listinni út fyrir landsteinanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Erna Kristín vann bollana í samvinnu við Merkt.is

Eirberg

HLAUPTU LENGRA

BAUERFEIND®

Viðurkenndar stuðningshlífar

- Virkur stuðningur
- Vandaður vefnaður
- Góð öndun
- Einstök hönnun
- Fjölbreytt úrval

Fagleg ráðgjöf sjúkraþjálfara.

reddot design award
winner 2011

Anita active íþróttabrjóstahaldarar

- Einstakur stuðningur
- Góð öndun
- Allt að 78% minni hreyfing á brjóstum
- Verðlaunuð hönnun
- Stærðir A-H 70-105

Anita active

Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is

HEILSA ANDLEGT JAFNVÆGI Í FORGANG

Haraldur Magnússon ráðleggur hvernig hægt er að vinna bug á streitu með réttu hugarfari og réttum verkfærum og bendir á að stress getur verið vinur þinn.

Haraldur Magnússon, streitu- og vellíðunarráðgjafi.

Haraldur Magnússon hefur sérhæft sig sem streitu-og vellíðunarráðgjafi frá Canadian Institute of Stress og heldur námskeið í streitustjórnun sem ber nafnið Náðu tökum á stressi – einfaldar leiðir til betra lífs. Dagsdaglega starfar hann sem osteópati, sem þýðir að hann meðhöndlar og leysir stoðkerfisvandamál hjá viðskiptavinum sínum sem eru jafnan með verki í hálsi, baki og ýmis krónísk tilvik. Haraldur segir að hægt sé að flokka fólk niður í sex mismunandi stress-týpur en námskeið hans byggir á því að þú lærir að þekkja þig sem stressmanneskju og færð verkfæri til þess að slaka á svo stressið nái ekki yfirhendinni.

„Eftir nokkur ár við að meðhöndla fólk tók ég greinilega eftir því að manneskju, sem var undir miklu álagi eða var neikvæð gagnvart ástandi sínu, farnaðist mun verr en þeim sem var jákvæður og tók yfirvegað á vandamálum sínum. Það er greinilegt að hugarfar fólks gagnvart vandamálum sínum er stór þáttur í alhliða heilbrigði manneskjunnar. Samspil hugar og líkama er ótrúlegt fyrirbæri," segir Haraldur.

En hvað er eiginlega stress? Haraldur segir að skilgreiningarnar séu margþættar en einna helst er stress breyttar aðstæður eða álag sem manneskjan þarf að laga sig að. Streita er því persónubundin. „Dæmi um stress getur verið að kaupa sér hús, andlát maka, veikindi, fjármál, slæmt mataræði, koma börnunum í skóla og svo á æfingu eða samskipti við börnin sín og maka. Það sorglega við það er að við erum alltaf að hugsa um heilsuna hvað varðar mataræði og hreyfingu en streitan er lykillinn að heilbrigðu líferni. Það má ekki gleyma því að það sem við köllum stress er eðlilegur hluti af lífi hverrar manneskju og mun alltaf vera til staðar í mismunandi formi. Okkar hlutverk er hins vegar að lágmarka slæm áhrif þess og hámarka jákvæðu áhrifin."

Það er alkunna að stress er óhollt og veldur skaðlegri niðurbrjótandi hversdagshegðun. Margar rannsóknir tengja stress við offitu og stærsta hluta af öllum heimsóknum til heimilislæknis má rekja til streitu.

„Hið dæmigerða meðal við streitu er að finna eitthvert ráð til að slaka á, djúpslökun eða íhugun, setja sér raunhæfari markmið og halda sig við jákvæðar dagsdaglegar rútínur. Mikilvægt er að spyrja sjálfan sig: hvað vil ég fá út úr lífinu? Slökun er góð, en galdurinn liggur í að nota sönnuð verkfæri til að kljást við streitu nær uppruna sínum á þann veg sem hentar þér persónulega."

Hægt er að nálgast upplýsingar um námskeiðið á vefsíðu Lifandi markaðar, **www.lifandimarkadur.is**

FÆÐINGAR ÞITT ER VALIÐ!

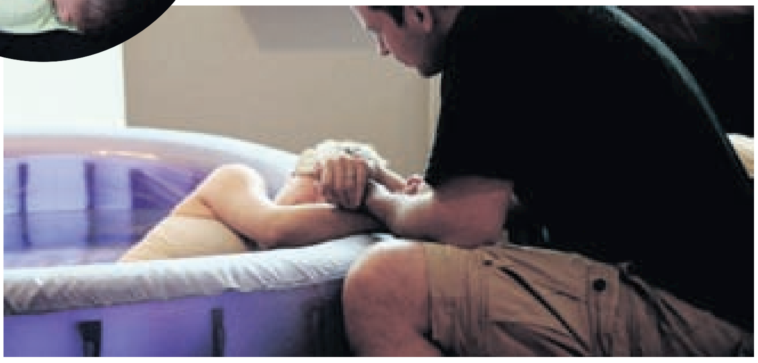
Dögg Mósesdóttir vinnur að heimildarmyndinni Valið, en myndin fjallar um val kvenna á fæðingarstöðum á Íslandi. Hún óskar eftir styrkjum til að ljúka myndinni á Karolinafund.

Dögg Mósesdóttir kvikmyndargerðakona
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þetta byrjaði sem lítil fræðslumynd sem ég ætlaði að taka í fæðingarorlofinu mínu fyrir tæpum tveimur árum, en vinkona mín benti mér á að það væri ákveðin vöntun á umfjöllum um heimafæðingar vegna ýmissa ranghugmynda í samfélaginu," segir Dögg Mósesdóttir kvikmyndagerðarkona. Sjálf ætlaði Dögg að eiga sitt barn heima en hún endaði í bráðakeisara uppi á Landspítala. „Ég prófaði eiginlega tvær fæðingar í einni og fékk reynslu bæði af spítala og heimafæðingu. Ég var svo fegin að vera eins lengi og ég gat heima." Dögg segir að ranghugmyndirnar snúist oft um það að fólk haldi að heimafæðing sé subbuleg og hættuleg en það sé fjarri lagi. Ljósmæðurnar beri mikla virðingu fyrir konunni og hlutverki hennar í fæðingunni. Þær sjái um öll þrif og leggja ríka áherslu á fyrstu tengslin milli barnsins og foreldranna. Dögg er hálfnuð með myndina og segir þetta eldfimt viðfangsefni þar sem margir innan heilbrigðisgeirans séu ekki sérlega hrifnir af heimafæðingu. „Það eru skiptar skoðanir á þessu og það er sennilega ástæðan fyrir því hve erfitt er að fá fjármagn í myndina því hún er óvenjuleg." Dögg hvetur konur til að kynna sér nánar möguleikana hjá Mæðraverndinni og óskar eftir að fá að vera viðstödd fleiri heimafæðingar.

Arney Þórarinsdóttir og Hrafnhildur Halldórsdóttir.

Arney Þórarinsdóttir og Hrafnhildur Halldórsdóttir eru sjálfstæðar ljósmæður hjá Björkinni og vinna eingöngu í heimafæðingum. Arney segir heimafæðingar einungis vera fyrir hraustar konur og bendir á að heimafæðingar hafi aukist undanfarin ár þar sem konur séu orðnar meðvitaðar um valið. Í kringum 2% allra fæðinga á Íslandi eru heimafæðingar sem er hærra hlutfall en á hinum Norðurlöndunum. „Margar konur eru hræddar við spítala sem getur haft áhrif á framgang fæðingarinnar en í heimafæðingu eru konur í umhverfi sem þær þekkja og eru öruggar í. Við ljósmæður erum með ýmislegt í töskunni en við notum enn vatnið númer eitt, tvö og þrjú sem verkjastillandi," segir Arney Þórarinsdóttir.


Heimafæðing í gangi.

Hægt er að styrkja verkefnið á Karolinafund http://www.karolinafund.com/project/view/191 en einnig geta velunnarar lagt beint inn á reikning 0321-26-8010 kt. 1903792999.

HEILSA FÉLAGSLEGI ÞÁTTURINN LEIKUR STÓRT HLUTVERK

Unnur Pálmarsdóttir, stöðvarstjóri World Class á Seltjarnarnesi, fer yfir nokkur mikilvæg atriði sem vert er að hafa í huga hvað heilsu og vellíðan í lífi og starfi á nýju ári varðar.

Á nýju heilsuári setjum við okkur ávallt ný markmið og stefnu. Heilsan skiptir okkur öll miklu máli og því er nauðsynlegt að hlúa vel að líkama og sál. Besta leiðin er að byrja að hreyfa sig og breyta rólega um mataræði, setja sér raunhæf markmið og fylgja þeim eftir. Gott er byrja á því að fá leiðbeiningar hjá einkaþjálfara svo að framkvæmd við æfingar séu réttar. Finna sér æfingafélaga sem gerir það að verkum að æfingarnar verða skemmtilegri því félagslegi þátturinn leikur stórt hlutverk í vellíðan og skemmtun við æfingar. Aðalatriðið er að gefast ekki upp þótt á móti blási og halda ávallt áfram. Stundum koma nokkrir erfiðir dagar og þá er ráð að stíga eitt skref aftur og tvö skref áfram.

Unnur Pálmarsdóttir FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Hér eru 10 góðir heilsupunktar í lífi og starfi fyrir ykkur, kæru lesendur

1 Setjum okkur og heilsuna í fyrsta sætið!

2 Heilsan skiptir okkur öll máli, því er nauðsynlegt að hlúa vel að henni og hlusta á líkamann.

3 Leyfum okkur að dekra við líkamann t.d. fara í nudd, sund eða það sem hentar þér til að ná betri líðan. Vellíðan öðlumst við einnig með vaxandi sjálfstrausti sem eykst þegar við ræktum líkama og sál.

4 Verum sátt við sjálf okkur. Þegar við erum sátt við lífið og tilveruna þá virðast allar dyr opnar og möguleikar lífsins verða endalausir! Göngum um dyr lífsins og njótum þess að vera til og lifa heilbrigðu lífi.

5 Andlegt og líkamlegt jafnvægi skapast með hreyfingu og að borða rétt fæði.

6 Skipuleggjum okkur betur, þá skapast meiri tími og svigrúm til að stunda hreyfingu og tómstundir sem við viljum iðka.

7 Verið óhrædd að prófa nýja hreyfingu, líkamsrækt eða íþróttir á nýju heilsuári. Farðu út að skokka, synda, ganga, dansa eða kynnast nýrri heilsurækt.

8 Lyftingar og að stunda heilsurækt er besta forvörnin við beinþynningu. Við lyftingar þá styrkjum við vöðvafestur og byggjum upp vöðvaþol og styrk. Markmiðið er að byggja upp líkamann til að forðast hættu á meiðslum. Því eru lyftingar og hreyfing í hvaða formi sem er öllum nauðsynleg.

9 Sjáum okkur eins og við erum. Verum gagnrýnendur á okkar störf og því gerendur í leiðinni og framkvæmum. Þegar okkur líður betur með líkama og sál þá verða allir hlutir auðveldari og lífið leikur við okkur.

10 Setjum okkur markmið með því að skipuleggja okkur og ná árangri. Sjálfsmynd þín verður sterkari þegar sjálfstraust þitt vex og dafnar við það eitt að leggja rækt við sjálfan þig og byrja að hugsa um heilsuna strax í dag.

30%
AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM HÖNSKUM

Tösku og hanskabúðin

Tösku og hanskabúðin · Skólavörðustíg 7 · 101 Reykjavík · Sími 551 5814 · www.th.is

TRI Suðurlandsbraut 32

HJÓLREIÐAR HLAUP SUND

ÚTSALA

Allt að 70% afsláttur!

- Cube 2013 / Craft / Nike / Etxeondo / Louis Garneau / Brooks / Messingschlager -

WWW.TRI.IS

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 11:00 - 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

ÞORBJÖRG LOSAÐI SIG VIÐ SYKURPÚKANN OG FANN SIG Í JÓGA

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti hefur búið í Danmörku í rúmlega þrjátíu ár en er með annan fótinn á Íslandi og sinnir fjölbreyttum verkefnum sem varða heilbrigðan lífsstíl. Lífið ræddi við hana um sykurfíknina, metsölubækurnar, ástina og nýja þáttinn, Heilsugengið.

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS
vísir
Félag Fasteignasala

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!
vísir FASTEIGNIR.IS

Hún situr í rólegheitunum og sötrar kaffi þegar ég kem askvaðandi inn á K-bar. Við höfum aldrei sést áður en um leið og hún sér mig stendur hún upp og faðmar mig af mikilli innlifun, rétt eins og góðar vinkonur gera. Þorbjörg Hafsteinsdóttir hefur töfrandi nærveru og ég kemst fljótt að því að saga hennar fjallar um unga konu sem var að vissu leyti stjórnlaus en fann hugarró í heilbrigðum lífsstíl. Þorbjörg útskrifaðist með hæstu einkunn í hjúkrunarfræði en þá var hún komin með aðrar hugmyndir. Áhuginn á næringarfræði og huglægari málefnum var orðinn mikill svo hún lagði hjúkrun á hilluna og menntaði sig sem næringarþerapista.

Hvenær fékkstu þennan mikla áhuga á næringarfræði? „Ég var 19 ára þegar ég flutti til Danmörku en þangað flutti ég einnig með sykurþörfina með mér. Ég hafði tekið þetta með trompi á Íslandi og datt út úr menntaskóla í þriðja bekk því ég gat ekki einbeitt mér eða mætt í skólann. Ég svaf bara. Þegar ég uppgötvaði að ekki væru allir eins og í nýja menntaskólanum mínum í Danmörku fór ég í mikla sjálfskoðun því ég var í raun búin að vera sykurfíkill síðan ég var þriggja ára.“

Hvað þýðir að vera sykurfíkill? „Sykurfíkill er einstaklingur sem er með óstjórnlega lyst og þörf fyrir sykraðan mat, sælgæti eða því sem er sætað með sykri. Þetta er bæði andleg og líkamleg fíkn. Þetta kemur við allar frumur líkamans, þar á meðal heilafrumur sem verða háðar þessum sykri. Þetta er alveg vísindalega sannað að heilastöðvar sem verða fyrir sykurárás kveiki í fíkninni líkt og hjá alkóhólistum eða dópistum. Það er alltaf saga á bak við fíkn og ég á mína sögu líka sem fjallar um foreldraskilnað og einmanaleika. Ég var óstýrilát og var talin frekur krakki sem hafði hátt. Ég lét á mér bera í skóla og fékk áminningu fyrir að skera mig úr. Ég hef eflaust verið með ADHD þá en fékk ekki greiningu fyrr en ég var fullorðin.“

Ertu sem sagt greind með athyglisbrest með ofvirkni (ADHD) í dag? „Já, en mér er alls ekkert vel við þennan greiningartitil. Þá fer maður að skilgreina sjálfan sig í gegnum greiningarnar sem er mjög óheppilegt þegar maður er til dæmis að vaxa úr grasi. Maður á ekki að stimpla sjálfan sig sem eitthvað neikvætt. Það er mikilvægt að við sjáum jákvæðu hliðarnar. Alltof margar konur eru að tengja sjálfa sig við einhverja neikvæða hugsun og stöðva sjálfa sig í að lifa lífinu til fullnustu. Ég get þetta ekki, ég er ekki hæf, þetta er of erfitt, nei, ég er ekki nógu klár. Uppalendur, kennarar og aðrir þurfa einnig að vera vakandi fyrir því hve mikla þýðingu það hefur hvernig við komum fram við börn og styrkja þau í að vera sjálfstæðir einstaklingar sem þykir vænt um sjálfa sig og þora að vera til. Ég er ekki að tala um að pakka börnunum inn í bómull. Það er eins mikill glæpaháttur og hitt.“

Skar sig úr fjöldanum

Hvað varð til þess að þú fórst að vinna í því að verða sykurlaus? „Það er ákveðin ábyrgð að vera öðruvísi en fjöldinn og skera sig úr. Margir eru hræddir við að sleppa öryggninu því að þó að þér líði illa þar sem þú ert þá ertu samt örugg, þú veist hvað þú hefur. Ég kynntist góðum og flottum manni sem var 12 árum eldri en ég. Hann er faðir barnanna minna þriggja og er mikill heimsmaður. Ég leit mjög mikið upp til hans því hann var svo klókur. Hann spurði mig bara beint einn daginn: Af hverju ertu að borða svona mikinn sykur, hvað er þetta að gera fyrir þig? Þá áttaði ég mig á því að kannski var þetta óeðlilegt og ákvað breyta um lífsstíl.“

Þorbjörg ákvað að sleppa sykrinum en fékk mikil fráhvörf. „Ég varð veik, hristist öll, grét og var alveg ómöguleg en eftir þrjá daga fór ég að hugsa skýrt án þess að láta undan þörfinni sem kallaði á mig: Iss, þú átt þetta skilið því nú ertu búin að vera svo dugleg! Þetta var ekki bara sykurinn heldur var það líka brauðið sem maður borðaði alla daga. Ég var ekki alveg heil þó ég væri búin að sleppa sykrinum. Ég var enn þá með útblásinn maga, ég var enn þá vansæl og fór enn þá inn í slæmt hegðunarmunstur. Ég fór að lesa mér til og uppgötvaði glúteinóþol og í dag er ég laus við hvort tveggja og það er grunnurinn í mínum lífsstíl.“

Þorbjörg ber fræðum sínum góða sögu og hefur gefið út bækurnar 10 árum yngri á 10 vikum, 9 leiðir til lífsorku, Matur sem yngir og eflir og Safaríkt líf, sem allar eru byggðar á þeim fræðum að vinna með líkamann í heild sinni. Hún skellir stórri bók á borðið. „Þetta er nýja bókin mín,

Það er hins vegar brýn nauðsyn að við lærum að slaka svolítið á. Ég hugsa að það þurfi að vera eins konar þjóðarátak til þess að lyfta upp þessu andlega verkefni saman.

Uppáhalds

MATUR
Ég er mjög hrifin af fiski, alls konar. Ég á alltaf mismunandi gerðir af köldum sósum og pestói.

DRYKKUR
Það er kaffi og grænt te.

VEITINGAHÚS
GLÓ, KK barinn og Forréttabarinn er góður.

VEFSÍÐA
Livestrong.com og thorbjorg.dk

VERSLUN
Whole Food Market stendur upp úr.

HÖNNUÐUR
Hella Jongerius, Eames, og klassísk dönsk húsgögn.

HREYFING
Jóga og sund og fjallgöngur.

DEKUR
Góð mynd og popp með ástvinum.

en hún er ekki komin til Íslands. Þessi bók átti bara að verða eins konar bæklingur en þegar ég byrjaði að skrifa fæddist þessi svokallaða húðbiblía sem inniheldur upplýsingar um ýmis húðvandamál, og hrukkumeðferðir, bæði þær hefðbundnu og óhefðbundnu.“

Botox eða brokkolí?

Talið berst að danska þættinum Botox og brokkolí sem Þorbjörg tók þátt í í fyrra.

Þættirnir voru byggðir þannig upp að tveir hópar voru settir upp hvor á móti öðrum og kepptu á 8 vikum í að öðlast yngra og betra útlit. Þorbjörg tók að sér brokkolíhópinn sem fylgdi hennar næringarráðgjöf en hinn hópurinn var í höndunum á dönskum lýtalækni. Hópur Þorbjargar stóð betur eftir þessar átta vikur.

Ertu þá á móti inngripum eins og botoxi og restylane? „Nei, nei, ég er ekkert í þeirri aðstöðu að vera á móti því. Ég bið bara konur um að endurskoða ákvörðunina og spyrja sjálfa sig, af hverju þær eru að gera þetta. Hvað er að? Og muna að fegurðin kemur frá svo mörgu öðru en bara einhverri sprautu. Sprautan virkar kannski í sex mánuði en þú sefur kannski enn þá illa og ert enn þá með lélegt sjálfsálit og þú ert enn þá of feit eða of mjó eða þú ert enn þá vannærð eða með þurrk í húðinni. Botox er eiturefni en Restylane er náttúrulegt efni sem unnið úr sykri, svo það er ekkert hræðilegt. Þetta er hyaluron-sýra sem er efni sem þú framleiðir sjálf og er í gelinu á milli allra húðfruma. Gelið, sem heitir globulin, hefur þann eiginleika að það bindur mikinn vökva og þessi vökvasöfnun í húðinni fyllir út í húðina.“

Er þú sammála því að mataræði eigi 80% í því að vera í líkamlegu góðu formi? „Mataræði hefur að sjálfsögðu mikið að segja en það hefur hreyfingin líka. Sérstaklega eftir því sem maður eldist. Þegar maður er ungur þá kemst maður upp með það að hreyfa sig lítið sem ekkert í langan tíma og lifa á góðu fæði, en svo koma tímamót þar sem hægist á brennslunni og hormónin breytast rétt í kringum fertugt. Þá er mataræði ekki bara nóg. Því breytti ég því hvernig ég hreyfi mig.“

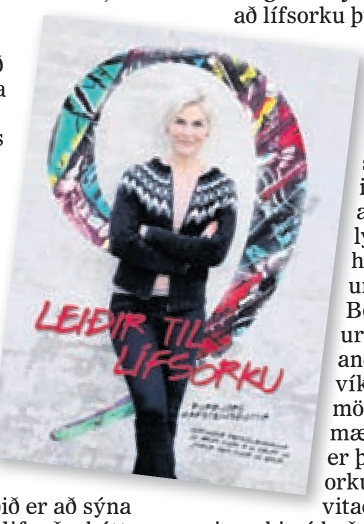
Sjálf geislar þú af lífsorku. Hvað gerir þú til að halda þér í andlegu og líkamlegu formi? „Ég er alltaf að vinna í sjálfri mér uppi í huganum og kannski einum of mikið því ég er ekki alveg laus við athyglisbrestinn. Ég reyni að temja mér það að hugleiða og fara í jóga og gera meðvitaða öndun. Ég hef tileinkað mér það síðustu árin að draga andann djúpt niður í magann. Ég lærði að meta jóga fyrir fimm árum í NY þegar ég kynntist bikram-jóga. Þá fann ég sjálfa mig. Þetta var svo erfitt því ég þurfti að sleppa og ég barðist í fleiri skipti við að halda sönsum inni í þessum sal í þessum hræðilega hita með þessar hræðilegu pósur en alltaf kallaði þetta á mig. Þetta snýst um að læra og þora að sleppa stjórninni,“ segir hún og brosir. „Ég er einmitt að fara af stað með námskeiðið Jóga Food, næring fyrir líkama og sál, ásamt

Hætti að borða sykur og brauð og fann gleðina á ný. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Önnu Margréti sem rekur Yoga Shala Reykjavík. Í okkar vestræna heimi er svo mikill hraði og við verðum að læra að draga andann."

Á sykri eða gleðipillum

Hefur þú fundið fyrir því að streita sé meira áberandi hér á landi en í Danmörku? „Já og nei. Oprah Winfrey kom til Danmerkur fyrir nokkrum árum og var ofsalega hrifin og teiknaði upp glansmynd af Dönum sem hamingjusömustu þjóð í heimi. Það er mikil hamingja í gangi en ekki mikið meira en hér á landi. Það er bara önnur stemning og menning sem fjallar um að þeir eru góðir í að „hygge sig" eða hafa það huggulegt og afslappað. Þeir eru einnig efstir á lista yfir þjóð sem notar hvað mest af gleðipillum. Íslendingar eru á sykrinum og þeir eru á gleðipillum," segir hún og hlær. „Hjólið er að bjarga Dönunum frá offitu og sykursýki-tvö því þeir hjóla nánast allt sem þeir fara og fæstir eiga bíl í borginni. Hér heima erum við öll í bílum og það nægir ekki að leggja 300 metrum frá staðnum, heldur beint fyrir utan. Það er hins vegar brýn nauðsyn að við lærum að slaka svolítið á. Ég hugsa að það þurfi að vera eins konar þjóðarátak til þess að lyfta upp þessu andlega verkefni saman. Við þurfum að læra að tengja mataræðið og slökunina. Fara í jóga og nota verkfærin sem maður finnur þar."



Nú var að hefja göngu sína þátturinn Heilsugengið, en þar ert þú í fararbroddi ásamt öðrum góðum konum. Segðu frá því. „Þátturinn er heilsuþáttur og markmiðið er að sýna hvað gerist ef þú breytir lifnaðarháttum og lífsstíl, sérstaklega þegar þú breytir um mataræði. Þessi þáttur er hugverk Völu Matt en hún fékk okkur Sollu með.

Sprautan virkar kannski í sex mánuði en þú sefur kannski enn þá illa og ert enn þá með lélegt sjálfsálit og þú ert enn þá of feit eða of mjó eða þú ert enn þá vannærð eða með þurrk í húðinni.

Ég hef hitt margt frábært fólk við gerð þáttarins þar sem ég gef ráðleggingar í sambandi við mataræðið og Solla útbýr réttina."

Svona rétt í lokin, hefurðu nokkur góð ráð handa konum sem vilja lifa heilbrigðara lífi? „Lesa bókina 9 leiðir að lífsorku því hún er svo heildræn og fjallar mikið um sjálfsvinnuna. Þetta er í raun níu bækur í einni þar sem þú getur farið inn í hvaða kafla sem er og fundið lausnir og fengið nákvæmar leiðbeiningar og upplýsingar um orkuna, hreyfingu eða jafnvel um ástríðuna og kynlífið. Bókin var skrifuð í þremur heimsálfum, í Taílandi, New York og í Aðalvík á Íslandi. Hún er ansi mögnuð þessi bók. Ef ég mætti segja fimm atriði þá er það-lestu 9 leiðir að lífsorku, dragðu andann meðvitað og láttu símann þinn minna þig á það. Borðið morgunmat sem er fullur af prótíni og fitu, góðan sjeik eða ommelettu sem setur ekki álag á blóðsykurinn."

HÆTTU Í MEGRUN – VERTU FIT

Þær Alexandra Sif Nikulásdóttir og Katrín Eva Auðunsdóttir hjá Betri Árangur.is hafa þróað sérstaka FIT-rétti með Culiacan. Þær hafa hjálpað fjölda kvenna að ná sínu besta formi. Þetta eru tveir réttir, FIT-kjúklingasalat og FIT-kjúklingaspjót og hafa þeir fengið frábærar viðtökur.

FIT réttir

FIT réttirnir eru hannaðir með Alexöndru Sif, þjálfara hjá Betri Árangri sem hjálpað hefur fjölda kvenna að komast í sitt besta form. Þar er lögð áhersla á "hreinan mat", próteinríkan og fitusnauðan. Þjálfararnir sem allir eru með mikla reynslu af líkamsrækt vilja að heilbrigt mataræði sé hluti af lífsstílnum en ekki kúr. Hættu í megrun og vertu FIT.

FIT KJÚKLINGA-SALAT

Bökuð tortillaskál, iceberg, kjúklingalundir, ferskt salsa, kornsalsa, ostur, mild sósa og Fit-dressing.

430 kcal **1.790 KR**

FIT KJÚKLINGA-SPJÓT

Mexíkó-hrísgrjón, baunir, kjúklingaspjót, iceberg, ferskt salsa, kornsalsa, ostur, smá guacamole og Fit-dressing.

420 kcal **1.790 KR**

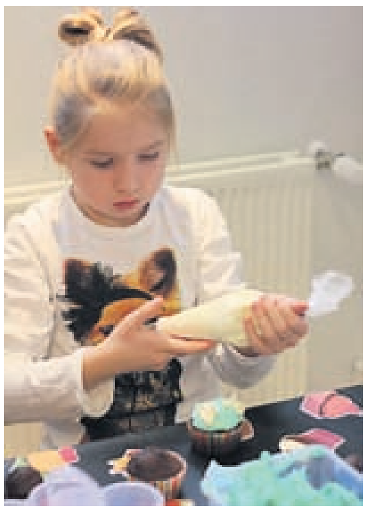
Veitingastaðurinn Culiacan á Suðurlandsbraut hefur síðustu misseri þróað ýmsa rétti í samstarfi við fjölmarga einstaklinga úr heilsuræktargeiranum. Þetta eru næringarfræðingar, þjálfarar og fólk sem hefur sérhæft sig í ákveðnum lífsstíl eða mataræði. Réttirnir sem komið hafa út úr þessu samstarfi eru stílaðir inn á ákveðna hópa sem eru að gera mismunandi hluti. Nýjasta samstarfið er við þær Alexöndru Sif Nikulásdóttur og Katrínu Evu Auðunsdóttur hjá Betri Árangur.is en þær hafa hjálpað fjöldanum öllum af konum að komast í sitt besta form.

„Þetta var ótrúlega skemmtilegt verkefni," segir Alexandra Sif. „Sólveig Guðmundsdóttir, eigandi Culiacan, hefur verið ötul við að þróa heilsurétti sína í samstarfi við hina ýmsu aðila úr heilsuræktargeiranum. Þeir henta meðal annars hlaupurum, Crossfitiðkendum, fólki sem er á lágkolvetnafæði og þar fram eftir götunum og nú hefur Betri Árangur bæst í hópinn." Alexandra Sif segir að hún og Katrín Eva hafi tekið samstarfinu opnum örmum. „Við höfum einmitt mælt með staðnum sem hollum kosti fyrir þá sem eru að leita að góðum og næringarríkum mat. Þá finnst okkur staðurinn gott og ánægjulegt dæmi um þá heilsuvakningu sem hefur orðið á meðal veitingastaða á höfuðborgarsvæðinu."

Alexandra Sif og Katrín Eva þróuðu tvo rétti í samstarfi við Sólveigu. Annars vegar FIT-kjúkligasalat og hins vegar FIT-kjúklingaspjót. „Sólveig var tilbúin að þróa réttina nákvæmlega eftir okkar óskum um samsetningu fæðunnar. Hún skipti til dæmis úr venjulegum osti, sem flestir veitingastaðir nota, yfir í fjörostinn sem er okkar uppáhald en hann inniheldur aðeins 9 prósent fitu. Þá er sósan sem vanalega er útbúin úr tíu prósent sýrðum rjóma, og því meinholl fyrir, nú úr 5 prósent sýrðum rjóma og létt AB-mjólk. Culiacan notar auk þess aðeins ferskt hráefni en okkar ráðleggingar byggjast einmitt á því að fólk borði hreinan mat sem er í senn næringarríkur og prótínríkur og gefur góða magafylli, án þess þó að innihalda óþarfa aukahitaeiningar. Ef maturinn sem við borðum er þannig samsettur þurfum við ekki að neita okkur um allt sem er gott. Galdurinn er að velja hollari kostinn. Alexandra Sif hvetur alla til að prófa FIT-réttina. Þeir eru næringarríkir, fitusnauðir, bragðgóðir og saðsamir.

BÖRNIN LEIKA SÉR Í VILLTA VESTRINU

Staðurinn var nýlega stækkaður og bætt við flottri aðstöðu fyrir krakkana að leika sér í. „Barnahornið er í stíl við villta vestrið, og krakkarnir elska þetta," segir Sólveig Guðmundsdóttir, eigandi Culiacan.

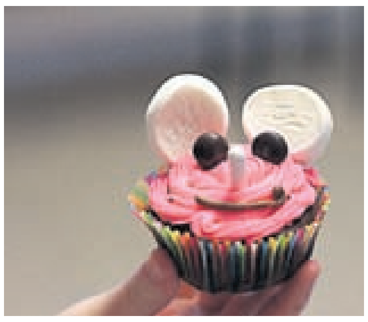
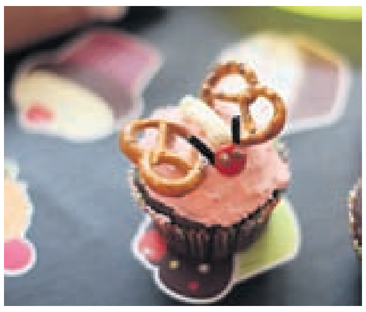


BÖRN SKREYTUM BOLLAKÖKUR

Gotterí og gersemar halda skemmtileg og hugmyndarík námskeið fyrir ungu kynslóðina.

Barna- og unglinganámskeiðin eru fyrir alla unga áhugamenn um kökuskreytingar frá 8 ára aldri. Á bollakökunámskeiðunum er farið yfir baksturstækni, leiðbeiningar í smjörkremsgerð og mismunandi stífleika á kremi fyrir margvíslegt skraut,“ segir Berglind Hreiðarsdóttir sem rekur Gotterí og gersemar á www.gotteri.is. Fyrstu námskeiðin hafa lofað góðu og segir hún börnin hafa verið himinlifandi með afraksturinn. Berglind segir að á bollakökunámskeiðunum sé einnig farið yfir hvernig lita skal krem og gera tvílitt. Kennd er notkun á pokum og stútum ásamt spraututækni fyrir einfaldar og fallegar skreytingar. „Þar sem börn og unglingar eru yfirleitt með hugmyndaflugið í lagi er leyfilegt að leika sér með hráefnið að vild og skreyta kökur eftir eigin höfði. Í lok námskeiðs fá allir að taka kökurnar sínar með heim til að deila með fjölskyldu og vinum, ef þeir tíma því.“

Meðfylgjandi myndir voru teknar á bollakökunámskeiði sem haldið var í lok árs. Nánari upplýsingar á gotteri@gotteri.is

Krakkarnir voru himinlifandi eftir bollukökunámskeiðið og fengu að taka sínar kökur með heim.

AUGLÝSING: CHANEL KYNNIR

EINS OG SÓLARDAGUR

Mjúkir tónar eru áberandi í vorlínunni frá Chanel sem er að koma í verslanir þessa dagana. Litirnir passa fyrir flesta og með nánast öllum litum í fatavali.

Vorlitirnir frá Chanel eru að koma í verslanir þessa dagana en margir bíða þeirra með eftirvæntingu. „Vorlitirnir frá Chanel í ár minna á fyrsta sólardag vorsins. Þeir eru melódískir þar sem litirnir eru tónverkið,“ segir Sesselja Sveinbjörnsdóttir, fræðslufulltrúi og þjálfari fyrir Chanel.

„Bleikt og fjólublátt umvafið leikandi rauðum litum setja tóna vorsins eins og vel samhæfð strengjasveit. Förðunin er samt sem áður hefðbundin og geta allir tileinkað sér hana. Litirnir eru mjög mjúkir og passa fyrir flestar týpur og með nánast öllum litum í fatavali.“

Augnskuggarnir frá Chanel eru mjúkir í vor og eru þeir með tónum af beige, ferskjubleikum og mismunandi mjúkum tónum af plómulit. „Þeir eru annars vegar fjórfaldir, Quadrille 537, og hins vegar tvöfaldir og þeir heita Rose majeur 70. Einnig eru tveir stakir skuggar í ILLUSION D‘OMBRE NO 92 og 93 en þeir gefa útlitinu ferskan blæ. Með þessu er svo maskarinn INIMITABLE INTENSE noir en hann er sérstaklega svartur og blautur augnblýantur, LIGNE GRAPHIQUE DE CHANEL. Það er einstaklega auðvelt að nota augnblýantinn þar sem pensillinn er mjög grannur sem gerir mjög auðvelt að stjórna því hversu breið línan verður. Í varalitunum, naglalökkunum og glossunum eru fallegir, bjartir og mjúkir tónar vorsins, geislandi af fjöri,“ segir Sesselja.

MAGNESÍUM ER LÍFSNAUÐSYNLEGT FYRIR OKKUR

Jóhanna og Guðrún Kristjánsdætur reka heilsuhofið Systrasamlagið og selja kísil og magnesíum. Þær byrjuðu reksturinn fyrir rúmum sex mánuðum.

Heilsuumræðan um kísil og magnesíum sem fæðubótarefni hefur verið áberandi að undanförnu en hvort tveggja er lífsnauðsynlegt fyrir heilbrigði fólks. Kísill er efnasamband frumefnanna kísils (Si) og súrefnis. Kísill er algengt snefilefni sem er afar mikilvægt næringarefni fyrir líkamann til vaxtar og viðhalds. Talið er að kísillinn geti unnið gegn hjartasjúkdómum en hann styrkir alla bandvefi, örvar ónæmiskerfið og er bólgu- og sýklaeyðandi.

Magnesíum er steinefni sem sérhver fruma líkamans þarf á að halda og er lífsnauðsynlegt bæði til að framleiða orku og taugaboðefni.

„Við höfum fylgst svo mikið með Hallgrími Magnússyni lækni í gegnum árin og mér finnst hann hafa verið ansi framsýnn maður um þetta allt saman. Magnesíum er þriðja mikilvægasta lífsefni sem við þurfum á að halda á eftir súrefni og vatni og svo koma vítamínin þar á eftir. Við getum ekki lifað án þess,“ segir Guðrún Kristjánsdóttir sem rekur heilsuhofið Systrasamfélagið ásamt systur sinni, Jóhönnu Kristjánsdóttur, sem hefur starfað í heilsubransanum í fjölda ára. Systurnar opnuðu Systrasamfélagið fyrir rúmlega sex mánuðum og selja bæði kísil og magnesíum. Þær ákváðu að leggja áherslu á lífræna drykki, vítamín og niðurbrjótanlegar og umhverfisvænar umbúðir. Einnig er hægt að kaupa jógafatnað, jógadýnur og bækur og fleiri fylgihluti.

Jóhanna Kristjánsdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir

„Magnesíum í jarðveginum okkar er mikið minna en var hérna fyrir fimmtíu árum, þess vegna er öll fæðan sem við erum að innbyrða svo magnesíumsnauð. Svo er þetta náttúrulega vöðvaslakandi og gott fyrir beinin,“ segir Jóhanna og heldur áfram: „Kísillinn gerir líkamann basískan. Þetta hreinsar slím og getur verið gott fyrir þá sem hafa fengið sníkjudýr í líkamann. Hann er einnig góður gegn ýmsum sýkingum.“

Veiðivörur.is

Síðumúli 37
581-2121

Reykjavík • Akureyri

Hafnarstræti 99
462-1977

Opið Mánudaga til Föstudaga frá 10 til 18 og Laugardaga frá 10 til 16

Stór útsala 20-70% afsláttur

Útsalan okkar er líka á netinu — **Vaxtalaus kortalán til 6mán**

Til í kvenna-stærðum

Vision Kura Vöðlur
Útsöluverð: **38.935**
Verð áður: 59.900

Norfin Nælon Vöðlur
Útsöluverð: **9.540**
Verð áður: 15.900

Norfin Neopran Vöðlur
Útsöluverð: **14.994**
Verð áður: 24.990

Vision Keeper Vöðluskór
Útsöluverð: **12.935**
Verð áður: 19.900

A. Jensen Yokanga
Útsöluverð: **12.935**
Verð áður: 19.900

Vision Loikka Vöðluskór
Útsöluverð: **23.985**
Verð áður: 36.900

A. Jensen Titan Einhenda
Útsöluverð: **19.435**
Verð áður: 29.900

Vision Mag Einhenda
Útsöluverð: **38.935**
Verð áður: 59.900

A. Jensen Tvíhendu Tilboð
Útsöluverð: **66.755**
Verð áður: 102.700

Vision Opas Vöðlujakki
Útsöluverð: **38.935**
Verð áður: 59.900

Vision Kura Vöðlujakkar
Útsöluverð: **29.185**
Verð áður: 44.900

Vision Cult Tvíhenda
Útsöluverð: **72.085**
Verð áður: 110.900

Vision GT Four Catapult Tvíhenda
Útsöluverð: **84.435**
Verð áður: 129.900

A. Jensen Gacka Fluguveiðihjól
Útsöluverð: **9.900**
Verð áður: 16.990

Vision GT Fluguveiðihjól
Útsöluverð: **27.885**
Verð áður: 42.900

Vision Tank Fluguveiðihjól
Útsöluverð: **34.385**
Verð áður: 52.900

Norfin Expert Camo Galli
Útsöluverð: **35.940**
Verð áður: 59.900

Norfin Thermo Line Innanundir fatnaður
Útsöluverð: **5.940**
Verð áður: 9.900

Norfin Winter Line Innanundir fatnaður
Útsöluverð: **8.994**
Verð áður: 14.990

Salmo Diamond Bait Kasthjól
Útsöluverð: **11.940**
Verð áður: 19.900

Vision Varioverse Fluguveiðihjól
Útsöluverð: **64.935**
Verð áður: 99.900

Vision Deep Fluguveiðihjól
Útsöluverð: **11.635**
Verð áður: 17.900

William Joseph	Norfin	Vision Fly Fishing	A.Jensen	Salmo	Zebco Let's go fishing.
35% afsláttur	40% afsláttur	35% afsláttur	35% afsláttur	40% afsláttur	35% afsláttur

...SPJÖRUNUM ÚR

Sigga Eyrún (Sigríður Eyrún Friðriksdóttir)

ALDUR: Fer eftir því hvað þú ert að biðja mig um að gera
STARF: Söngkona/Leikkona

Hvern faðmaðir þú síðast? Kalla kærastann minn

En kysstir? Kalla kærastann minn

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Hrund vinkona mín með fallegu heimatilbúnu jólagjöfina sem hún og sonur hennar bjuggu til handa mér og dóttur minni.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Að virða ekki frítíma minn.

Ertu hörundsár? Já, stundum.

Dansarðu þegar enginn sér til? Meira svona þegar allir sjá til.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Þegar ég flæktist í kjólnum mínum og datt fram af sviðinu í Mary Poppins á æfingu með áhorfendum. Dóttir mín var í salnum og er dugleg að segja frá því.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Nei. Bara þegar einhver ætlar að láta mig hlaupa, þá sérstaklega úti.

Tekurðu strætó? Ekki mikið, nei.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ég EYÐI ekki miklum tíma á Facebook, hins vegar nota ég Facebook heilmikið vegna vinnunnar. Ætli eyðslan sé ekki svona 1 klst. á dag að meðaltali.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Jamm, í hvert skipti sem ég mæti Dóra Gylfa baksviðs fer ég hjá mér og roðna og segi bara einhverja vitleysu.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég get troðið hnefanum upp í munninn á mér.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Fara út að hlaupa.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

HELGARMATURINN LAX Á LÉTTU NÓTUNUM

Hafdís Perla Hafsteinsdóttir starfar sem héraðsdómslögmaður og hefur áhuga á heilbrigðu líferni. Fjöllin eiga hug hennar allan en hún stundar bæði skíði og fjallaskíði.

- 1 stk. laxaflak, roð- og beinhreinsað
- ½ búnt ferskt dill
- ½-1 sítróna
- 1 gul paprika
- 1 rauð paprika
- ½ krukka fetaostur
- ristaðar furuhnetur

Laxaflakið er roð- og beinhreinsað, skolað og þerrað vel.
Lagt í eldfast mót og safi úr ½-1 sítrónu kreistur yfir.
Dillið er skorið smátt og dreift yfir fiskinn.
Paprikan skorin niður og stráð kringum fiskinn ásamt fetaostinum.
Ristuðum furuhnetum dreift yfir til skrauts.
Grillað í ofni við um 200°C í 12-15 mín.
Borið fram með fersku salati og góðu hvítvíni.

ÚTSALA
Lækkun á MÚRBÚÐARVERÐI er ávísun á gott verð!
25-50% afsláttur
Kletthálsi Reykjavík og Reykjanesbæ
DASH PRO höggborvél stiglaus hraði
2 rafhlöður 18V 1,5Ah
14.990
11.240
HDD1106 580W stingsög DIY
3.990
2.990
25% afsláttur
Hvítt hilluefni
og hilluberar í
mörgum litum
Smergel 350W
6.490
4.865
einnig til Smergel 150W kr 3.740
Snagar og krókar
– fjöldi lita og gerða
Hitabyssa 200W
2.890
2.167
Drive Juðari
2.190
1.640
Drive Fjölnotatæki 300W
7.990
5.990
Drive Delta Sander 180W
3.290
2.465
Hleðsluljós LM6006
3.990
50%
1.990
NOVA TWISTER 4,8V
Skrúfvél og skrúfbitar
1.790
990
Drive skrúfvél Lion rafhlaða 12V
5.990
4.490
Vörutrilla 80kg
4.990
3.742
Ryco-1509 Olíufylltur
2000W rafmagnsofn
m/termo stillingum og
yfirhitavörn 9 þilja
7.990
5.990
Lokað slönguhjól 20m 1/2"
8.990
6.742
Bíla & gluggaþvotta-
kústur, gegn um rennandi
116>180cm, hraðtengi
með lokun
2.490
1.867
Drive-HM-120C 1200W - 12 cm
Hræripinni - 2 hraðar
16.990
12.740
Alvöru skrúfstykki 15cm 14 Kg
7.690
5.767
Drive flísasög 600W
8.990
6.742
Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN
Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18
MÚRBÚÐIN
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is
Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

MAZDA RX-8 HIGH.Árg.2007,ekinn aðeins 37.þ km,bensín,6 gírar,er á staðnum.Verð 2.390.000. Rnr.390075.S:562-1717.

100 % LÁN MÖGULEGT

PEUGEOT 307 XSI LUXURY 2,0. Árg.2005,ekinn 129 þ. km bensín,5 gírar,ný tímareim,er á staðnum.Verð 980.000. Rnr.104163.S:562-1717

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Corolla wagon 1.4 vvti. Árgerð 2006, ekinn 110 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.490.000. Rnr.160746.

KIA Sorento. Árgerð 2012, ekinn 75 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.950.000. Rnr.210294.

KIA Ceed w/g lx 1.4 dísel beinsk.. Árgerð 2013, ekinn 22 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.090.000. Rnr.990642.

CHRYSLER Town - country. Árgerð 2007, ekinn 85 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.990604.

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

STÓRA BÍLASALAN

VW Golf Plus 1.9 TDI.Árgerð 11/2007, ekinn aðeins 61 Þ.KM, DÍSLEL, sjálfskiptur,Nýleg tímareim. Er á staðnum. Verð 1.890.000.- Rnr.155650.

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

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

HYUNDAI SANTA FE 4X4 Árgerð 2001, ekinn 227 Þ.km, bensín, 5 gírar. Ný tímareim í 216þkm. ofl. Verð 590.000. TILBOÐSVERÐ 390.000 100% kortalán Rnr.251530.

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu

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

Seldur.is

VILTU SELJA BÍLINN Í DAG? Sendu okkur upplýsingar í gegnum seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð!!

Mercedes Benz Sprinter 412D. Árg97. Ek289þ.Verð:1,3m. uppl í s:6984945

Peugeot 307, SW, Dísel, árg. 2006. Ek. 236.000 km. Tilboð 650.000 strg. Uppl. í s. 862 3351.

Toyota Corolla st. 4x4, beinsk. til sölu. Vel með farinn, ek. 206.000 km. Nýleg tímareim. Vetrardekk, dráttarkr., sk. ,14. Verð 450.000 kr. S. 866 5558.

VW Transporter Regular, disel 4*4, árg 05 (28.sept), ek. 86.000. Verð 2.200.000, engin skipti. S. 660 7890.

VW Transporter Caravelle ,2461cc, sk, disel, 8 m, árg ,07 (27.nóv), ek 95.000. Verð 4.200.000, engin skipti. S. 660 7890

Til sölu. Landcruiser 120 VX bensín 2003, ek 110.000. Góður bíll 2 eigendur. engin skipti Sími: 8628313

250-499 þús.

LAND ROVER FREELANDER 4X4

Land Rover Freelander 1.8 árg ,99. ekinn aðeins 152þús. beinskiptur. 3dyra. topplúga. skoðaður. vetrardekk. Ásett verð 650þús. Tilboðsverð aðeins 390þús stgr. möguleiki á 100% vísa/ euro láni til allt að 36mán. uppl í s:659-9696

EYÐSLUGRANNUR 4X4

Honda CRV 2.0 4x4, árg ,99. ekinn 198þús km. beinskiptur. lýtur mjög vel út og góður í akstri. heilsársdekk. Ásett verð 550þús. Tilboðsverð aðeins 350þús stgr. möguleiki á 100% Vísa/ euro láni til allt að 36mán. uppl í s:659-9696. (ath mynd af alveg eins bíl)

500-999 þús.

FLOTTUR OG NÝ SKOÐAÐUR PT CRUISER

Chrysler PT Cruiser 2,0 árg ,02 ekinn aðeins 134þús km. bsk. ný skoðaður. virkilega fallegur og góður bíll. ásett verð 890þús. Tilboðsverð aðeins 590þús stgr. möguleiki á 100% vísa/ euro láni til allt að 36mán. uppl í s:659-9696

SPARNEYTINN GÓÐUR BÍLL

Citroen C3 árg ,03 ekinn aðeins 98þús km. ný skoðaður 2015. 5 dyra. bsk. nýleg vetrardekk. nýleg tímareim. smurbók. eyðsla aðeins ca 6L/100km. mjög gott viðhald. Tilboðsverð aðeins 550þús. möguleiki á 100% visa/euro láni. uppl í s:659-9696

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-300 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér líst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

!!! STAÐGREIÐI ÓDÝRA BÍLA !!!

98-05"árg. á allt að 250þúsund.. Vantar þig pening STRAX ? eða þarfnast bíllinn þinn lagfæringa og þú vilt losa þig við hann STRAX ? S. 777-3077 eða sendu sms.

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ 500 ÞÚS.STGR!!

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Til sölu Izusu NQR70 sendibíll m Kassa og lyftu.Árg06 Ek. 111.000. Nýskoðaður. Verð 2.5m/vsk. Uppl. s. 8937831.

Hópferðabílar

Bova futura 49+1 árg. 2001 Finasti vagn fæst á góðu verði Uppl. í síma 840-1540.

Vélsleðar

Polaris 700 ProX árg. 2003. Vel með farinn. Verð 360.000. Uppl. í s. 894-3837

Til sölu Ski-doo MXZ 800 XRS 2007 e.3200 km. Toppstandi Uppl. 896-3818

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS

Eigum orðið mikið úrval notaðra varahluta í Subaru, Skoda, Suzuki, Nissan, Opel, Wolkswagen, Kyron, Mitsubishi, Honda, Peugeot, Renault, Ford Escepe. Uppl. á Smápartar.is eða í s. 567 5040/ 7785040

EIGUM VARAHLUTI Í ÞESSA. KAUPUM BÍLA Í NIÐURRIF.

Nissan, Ford, Skoda, Subaru, Toyota, Mitsubishi. Hyundai Accent-Trajet, Dodge Caravan, Peugeot. Kia Sportage-Volvo S70, Mazda 323, Opel Astra. Bílar&Partar 421-7979 bilarogpartar.is

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Þar á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI S. 662 0662

Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

25% vetrarafsláttur af öllum mælingum. Frítt verðtilboð. S. 778 0100.

Bókhald

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

til sölu

Til sölu

Toyota 3500 lyftari, árgerð 2005. Lyftarinn er mikið yfirfarinn. Skipt var um legur og keðju í gálga. Góð dekk, ný málaður, gámagengur. Ásett verð kr. 2.800.000 –
Tilboð kr. 1.900.000.-

Lyfta ehf
Sími 892 7512

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

SUBARU Forester CS. Nýskr. 04/07, ekinn 41 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **VERÐ 1.790.000.** Rnr.130894.

RENAULT Kangoo Express. Nýskr. 01/08, ekinn 89 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **VERÐ 1.250.000.** Rnr.281223.

NISSAN X-trail Sport. Nýskr. 04/07, ekinn 100 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **VERÐ 1.960.000.** Rnr.270451.

KIA Sportage. Nýskr. 06/07, ekinn 102 Þ.KM, dísel, 6 gírar. **VERÐ 2.190.000.** Rnr.141707.

FORD Focus Trend Station. Nýskr. 03/06, ekinn 154 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **VERÐ 750.000.** 100% VISA/ EURO lán mögulegt. Rnr.120224.

TOYOTA Avensis SOL. Nýskr. 04/09, ekinn 105 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **VERÐ 1.990.000.** Rnr.281081.

HYUNDAI Tucson 4x4. Nýskr. 06/06, ekinn 136 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **VERÐ 1.390.000.** Rnr.310046.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

Bókhald

Bókhald einstaklinga og fyrirtækja
Bókhald húsfélaga
Laun og skilagreinar
Stofnun fyrirtækja
Útvegum gamlar hreinar kennitölur
Skattframtöl fyrirtækja
Sanngjarnt verð

Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf
Síðumúla 1 108 Reykjavík
581-1600 • www.vidvik.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
- múrviðgerðir
- pípulagnir
- þakviðgerðir
- raflagnir
- málningarvinnu
- flísalagnir
- trésmíðavinnu
- jarðvinna
- gluggaskipti
- hellulagnir
- glerskipti

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

Nudd

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

Spádómar

SPÁSÍMI 908-6116
Ástir, fjármál & heilsa.

Rafvirkjun

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

KEYPT & SELT

Til sölu

www.stolpiehf.is
Geymslugámar til sölu og leigu
Hafðu samband!
Stólpi Gámar ehf
Klettagörðum 5 | Sími 568 0100

ÚTSALA ÚTSALA
Allar vörur á útsölu 30% - 70% af öllum vörum Opið til 22 alla virka daga. Súpersól Hólmaseli 2 109 Reykjavík 587-0077 567-2077 Erum á facebook

Óskast keypt

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

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

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

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

Verkfæri fyrir járnsmíði. Súluborvél, sög, lítill rennibekkur, leguppressa og fl. Uppl. í s. 893 3475

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Nudd

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

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

Býð upp á gott nudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 21 á kvöldin. 105 Rvk/síðumúli S. 894 4817.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

Our january courses of ICELANDIC are starting this week. Please check at www.lingva.is. Welcome!

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Til leigu glæsileg ca. 140fm íbúð í raðhúsi við sjávarsíðuna í Kóp. Aðeins reyklaust og ábyggilegt fólk kemur til greina. Uppl. í s. 822 7708

Studió/herbergi með baði til leigu í hfj. Studio apartment for rent in hafnarfjörður. Verð: 70/80/90þús S 899-7004.

Herbergi til leigu í 105 Hrísateigur. Allt innifalið. 60þús. Uppl. í síma 772 8100.

Atvinnuhúsnæði

HAFNARFJÖRÐUR - SKRIFSTOFUR - VINNUSTOFUR.
Til leigu 22 m2 - 43 m2 - 65 m2 einingar á annarri hæð í snyrtilegu húsnæði í Hafnarfirði. Hentugt fyrir einyrkja og lítil fyrirtæki. Nánar á www.leiga.webs.com og í síma 898 7820

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

20 ÁRA Hlölla BÁTAR 1986-2006 Reykjavík

HLÖLLABÁTAR
Starfsfólk óskast í kvöld helgar og næturvinnu. 18 ára aldurstakmark og íslenskukunnátta skilyrði.
Umsókn sendist á lilja@hlollabatar.is

Óskum eftir að ráða til starfsmann í fulla stöðu, kostur ef sá hinn sami er vanur trjáklippingum og/eða með vinnuvélaréttindi. Áhugasamir sæki um á www.gardlist.is

Atvinna óskast

Smiður og trésmiður leitar að vinnu. Ég er á bíl og á eigin verkfæri. s. 7718013.

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlsögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999

STEFNUMÓT? SKYNDIKYNNI
Auglýstu frítt í síma 535-9923. Símastefnumót Rauða Torgsins Símastefnumót.is

Djarft ísenskt samfélag á netinu, ókeypis eða í áskrift. Frítt vídeóspjall. EroticAria.eu

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:
LAUGARDAGURINN 18. JAN
14:50 MAN. CITY - CARDIFF
14:50 ARSENAL - FULHAM
17:20 LIVERPOOL - ASTON VILLA
SUNNUDAGURINN 19. JAN
13:20 SWANSEA - TOTTENHAM
15:50 CHELSEA - MAN. UTD.

HLJÓMSVEITIN KLETTAR, RÚNAR ÞÓR, RÚNAR VILBERGS, SIGGI ÁRNA OG BJÖRGVIN GÍSLA SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina
Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

til leigu

Til leigu

300fm iðnaðarhúsnæði í Reykjanesbæ gott aðgengi mikil lofthæð og góð innkeyrsluhurð. Stutt í flugstöðina allar nánari upplýsingar veita **Eignir og tæki ehf í síma 695 2015**.

EIGNIR & TÆKI

tilkynningar

Framnes hf.
Aðalfundur félagsins verður haldinn í húsakynnum félagsins að Digranesvegi 12, 200 Kópavogi þann **3. febrúar** næstkomandi. Fundurinn **hefst kl. 18:00**

Dagskrá:
Hefðbundin aðalfundastörf samkvæmt samþykktum félagsins.

Breyting á Aðalskipulagi Djúpavogshrepps 2008 – 2020

Breytt lega Axarvegar (veglína G) milli Háubrekku og Reiðeyrar, breytt lega Hringvegar um Berufjarðarbotn milli stöðva 21070 og 17200, og staðsetning níu nýrra fnistökusvæða í landi Berufjarðar

Sveitarstjórn Djúpavogshrepps samþykkti þann 9. janúar 2014 tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Djúpavogshrepps 2008 – 2020. Tillagan var auglýst frá 6. nóvember til 18.desember 2013. Athugasemdir gáfu ekki tilefni til breytinga á tillögunni og hefur hún verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til undirritaðs.

Sveitarstjóri Djúpavogshrepps

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Hverfisgata 78
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi reits 1.173.0 vegna lóðarinnar nr. 78 við Hverfisgötu. Í breytingunni felst að byggðar verði þrjár hæðir ofan á hús sem stendur í bakgarði ásamt leyfi til að hafa hótel eða gistiheimili á lóðinni.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, **frá 17. janúar 2014 til og með 28. febrúar 2014**. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðunni, ***www.reykjavik.is***, slá inn í leitarreit skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega, til umhverfis – og skipulagssviðs, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 28. febrúar 2014. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 17. janúar 2014
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

BORGARTÚNI 12-14 - 105 REYKJAVÍK - SÍMI 411 1111 - MYNDSENDIR 411 3071

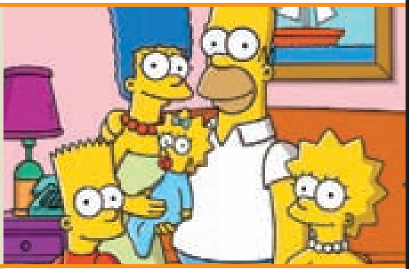
KL. 20:05 SPIDER-MAN 3

Þriðja stórmyndin um eina allra farsælustu ofurhetju hvíta tjaldsins, Köngulóarmanninn, með Tobey Maguire í aðalhlutverki.

Skemmtilegt föstudagskvöld

KL. 19:20 THE SIMPSONS

Bráðfyndin teiknimyndasería um Hómer Simpson og alla hina snillingana í Springfield.



KL. 19:40 IMPRACTICAL JOKERS

Sprenghlægilegir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á um að vera þátttakendur í hrekk í falinni myndavél.

BÍÓ STÖÐIN | KL. 22:00 MAGIC MIKE

Frábær gamanmynd með Channing Tatum og Matthew McConaughey í aðalhlutverkum.

Krakka stöðin | KL. 07:00-20:30 BARNAEFNI ALLA DAGA

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

3 | KL. 20:15 SUPER FUN NIGHT

Þrjár klaufalegar vinkonur eru staðráðnar í að láta ekkert stoppa sig í að leita að fjöri á föstudagskvöldum.

3 | KL. 20:40 AMERICAN IDOL

Einn vinsælasti þáttur í heimi snýr aftur. Dómarar eru þau Keith Urban, Jennifer Lopez og Harry Connick Jr.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is 6 stöðvar aðeins 7.990 kr.

2 3 Krakka stöðin POPP TíVí BÍÓ STÖÐIN GULL STÖÐIN Tónlist.is 2 VILD

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

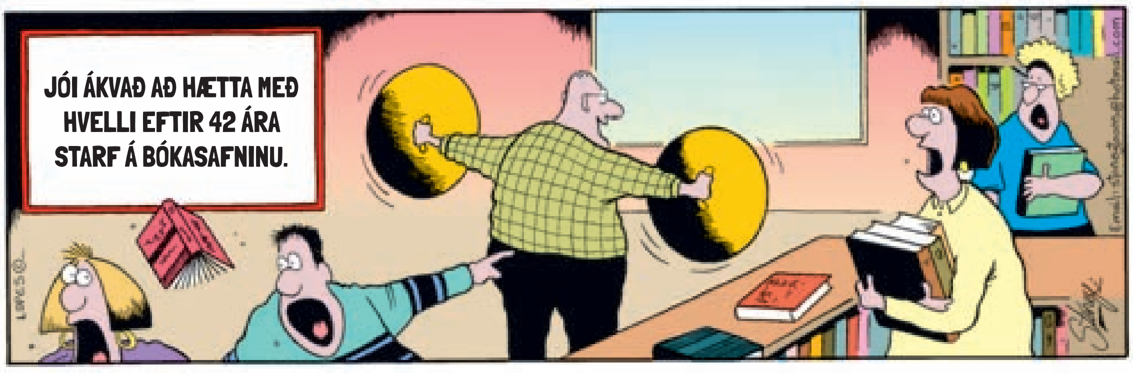
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

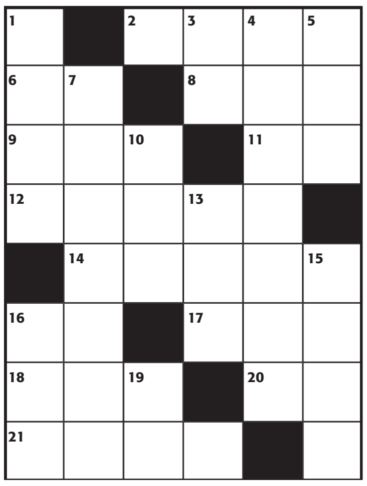


BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Lífið gæti verið dásamlegt ef fólk léti þig í friði."

Charlie Chaplin



KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. land, **6.** klukka, **8.** þvottur, **9.** skyggni, **11.** tveir eins, **12.** óróleg, **14.** rófa, **16.** pot, **17.** af, **18.** fálm, **20.** pfn., **21.** þjappaði.

LÓÐRÉTT

1. íþrótt, **3.** stefna, **4.** trjátegund, **5.** drulla, **7.** starfrækla, **10.** ar, **13.** skarð, **15.** rótartauga, **16.** einatt, **19.** eldsneyti.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. kúba, **6.** úr, **8.** tau, **9.** der, **11.** rr, **12.** ókyrr, **14.** skott, **16.** ot, **17.** frá, **18.** fum, **20.** ég, **21.** tróð.

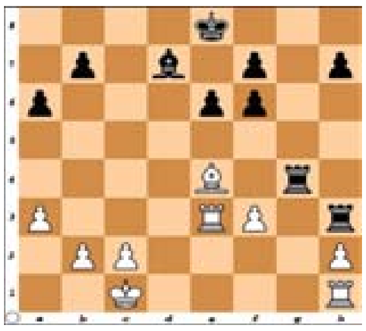
LÓÐRÉTT: 1. júdó, **3.** út, **4.** barrtré, **5.** aur, **7.** rekstur, **10.** ryk, **13.** rof, **15.** tága, **16.** oft, **19.** mó.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Dagur Ragnarsson (2.073) tefldi ekki nákvæmt í byrjuninni gegn Einari Hjalta Jenssyni (2.347) í þriðju umferð Skákþings Reykjavíkur og var refsað.

Svartur á leik:



12....h5! Hvítur þarf að gefa mann til bjarga drottningunni. 13. Re4 g5 14. Rfxg5 fxg5 15. Bxg5 Bf5 16. Bxe7 Dxe7 17. Dxe7+ Kxe7 og svartur vann um síðir. Einar Hjalti hefur fullt hús eftir 4 umferðir ásamt Jóni Viktori Gunnarssyni og Þorvarði F. Ólafssyni. **www.skak.is** Reykjavíkurborg styður Skáksambandið.

BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR BÍLTÆKI
HÁTALARAR SJÓNVÖRP ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR ÚTVÖRP
DVD SPILARAR
BÍLHÁTALARAR
HEYRNARTÓL
MYNDAVÉLAR
HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL RAKVÉLAR
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgölluð heimilistæki með miklum afslætti
Panasonic sjónvörp með allt að 150.000 króna afslætti
Kæliskápar með allt að 100.000 króna afslætti
Heyrnartól með allt að 70% afslætti
Matvinnsluvélar frá kr. 6.995
Smáraftæki með miklum afslætti – verð frá kr. 995
Myndavélar með allt að 43% afslætti
Uppþvottavélar frá kr. 69.995
1400sn Whirlpool þvottavélar með íslensku stjórnborði frá kr. 79.995
42" sjónvörp frá kr. 109.995
Þurrkarar frá kr. 59.995

TAKMARKAÐ MAGN
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Sjá allt úrvalið á ht.is

OPNUNARTÍMI
VIRKA DAGA 10-18 | LAUGARDAGA 11-16

Heimilistæki
www.ht.is
SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic
wilfa Melissa Ariete Bauknecht elna exido VESTFROST BRAUN DēLonghi Whirlpool

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Nýtt kortatímabil **Nýtt kortatímabil** Nýtt kortatímabil **Nýtt kortatímabil**

239 krónur 1 ltr.

579 krónur 500ml

Bónus **Þorskalýsi** 500 ml.

459 kr. 750g

Avocado í neti 750g

109 krónur 500ml.

198 krónur 1.5 ltr.

Magnesíum 120 stk.
1198 kr.

D3 vítamín 1000ae 200 stk
898 kr.

598 krónur 300stk

Bónus **Lýsispillur** 300 stk.

398 kr. 200g

BÓNUS FERSKT **Spínat**

GÆÐABAKSTUR

Lágkolvetna-brauð

479 krónur 420g

Innihaldslýsing:
Vatn, *hveitiglútein, gróft sojamjöl, heilkornahveiti, sojaprótein*, hörfræ, graskersfræ, ger, *sesamfræ*, salt, *hveititrefjar, maltþykkni (byggmalt, vatn), gelatinerað hveiti*, eplatrefjar, sýrustillar (E262), *ristað hveitimalt*, sýra (E270), bindiefni (E472e), mjölmeðhöndlunarefni (E300), ensím.

Næringarefni í 100 g:

Orka	kJ 1121 / kkal 268
Fita	12,4 g
-þar af mettuð fita	1,9 g
Kolvetni	9,4 g
-þar af sykrur	1,6 g
Trefjar	7,5 g
Prótein	26,1 g
Salt	1,25 g

398 krónur 600g

398 krónur 15 stk.

198 krónur 500g

Bónus **Kjarnabrauð** 500g

298 kr. 250gr

frosin Bláber 250g

289 kr. 1 kg.

frosin Brokkolíblanda 1 kg.

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Nýtt kortatímabil **Nýtt kortatímabil** Nýtt kortatímabil **Nýtt kortatímabil**

KJARNAFÆÐI
1398 kr. kg.
Kjarnafæði ferskt kryddað heiða-lambalæri

1298 kr. kg
NAUTAVEISLA Nautgripahakk frá Spáni

598 kr. kg
ALI FERSKUR Grísabógur

SLÁTRUN 2013
1198 krónur kg.
SLÁTURFÉLAG SUÐURLANDS Frosið lambalæri

CAWSTON PRESS
298 kr. 330ml
398 kr. 1 ltr.

398 kr. 350g.
Thai Asíu-réttir 350g

froosh fruit: bottled Hreinn ávaxta orkudrykkur
298 kr. 250ml

STONE OVEN PIZZA MARGHERITA
STONE OVEN PIZZA SALAMI
229 krónur 300g.
298 krónur 350g.
Frosin Euroshopper Pizza
Margaríta og Salami/pepperoni

459 kr. 1.2 kg.
Frosnir Ananasbitar 1 kg.

BÓNUS TILBÚNIR RÉTTIR

BÓNUS HEILSURÉTTUR
BÓNUS ÍTALSKAR KJÖTBOLLUR
BÓNUS BURRITOS 4 STK
BÓNUS PASTA CARBONARA
ÞARF AÐEINS AÐ HITA!
BÓNUS ÍTALSKT LASAGNE
BÓNUS KJÚKLINGUR & NÚÐLUR

GÓÐUR TILBÚINN MATUR FYRIR ÞRJÁ TIL FJÓRA

998 kr. bakkinn

1698 krónur kg.
Kjarnafæði valið
Saltkjöt/framhryggjabitar

459 kr. 1.2 kg.
Frosin jarðarber 1.2 kg.

VINSÆLUSTU kjúklingabringurnar í verslunum Bónus
KYCKLINGFILÉ
1548 krónur 900g.

459 kr. 1 kg.
Frosnir mangóbitar 1.0 kg.

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

Íslensk tónlist vekur mikla lukku

Norrænu tónlistarverðlaunin verða veitt í fjórða sinn í febrúar og hefur listi yfir þær íslensku plötur sem tilnefndar eru verið birtur.

„Við stöndum vel að vígi og tónlistarsenan er góð á Íslandi. Það eru ákveðnar pælingar í gangi hér á landi, við erum rík af góðri tónlist,“ segir tónlistarfræðingurinn Arnar Eggert Thoroddsen en hann er fulltrúi Íslands í samnorrænu dómnefndinni sem velur þær plötur sem komast í úrtak til Norrænu tónlistarverðlaunanna.

Norrænu tónlistarverðlaunin eða Nordic Music Prize verða veitt í fjórða sinn í febrúar í Ósló, samhliða by:Larm tónlistarhátíðinni. Ferli þeirra platna sem komast í úrslit er langt og strangt.

„Fyrst er búinn til íslenskur 25 platna listi og svo er sá listi borinn undir tæplega hundrað manns sem tengjast hinum íslenska tónlistarbransa með margvíslegum hætti. Hlutverk þeirra var að velja áfram tíu plötur,“ útskýrir Arnar Eggert. Allar plötur sem koma út á Íslandi á árinu eiga möguleika á að komast í pottinn.

Samnorræn dómnefnd setur svo saman tólf platna heildarlista upp úr þessum fimmtíu plötum sem verður kynntur síðar í mánuðinum. Alþjóðleg dómnefnd sér svo um að velja lokasigurvegarann af tólf platna listanum.

Jónsi hlaut verðlaunin þegar Norrænu tónlistarverðlaunin voru veitt árið 2010. „Þessi verðlaun eru mjög sniðug til að koma norrænni tónlist á framfæri erlendis,“ bætir Arnar Eggert við. - glp

➜ Íslensku plöturnar tíu

Emilíana Torrini – Tookah
Grísalappalísa – Ali
Hjaltalín – Enter 4
Mammút – Komdu til mín svarta systir
múm – Smilewound
Ojba Rasta – Friður
Samaris – Samaris
Sigur Rós – Kveikur
Sin Fang – Flowers
Tilbury – Northern Comfort

OKKAR MAÐUR Arnar Eggert Thoroddsen er fulltrúi Íslands í samnorrænu dómnefndinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 17. JANÚAR

Leiklist

20.00 Gullna hliðið er eitt af þekktustu og vinsælustu leikritum sem skrifuð hafa verið á Íslandi. Það verður frumsýnt í kvöld klukkan 20.00 í samkomuhúsinu á Akureyri. Umsjón Leikfélag Akureyrar. Kostar 1.500 krónur inn.

Fræðsla

20.00 Í kvöld klukkan 20.00 heldur Jón Ellert Benediktsson fyrirlestur sem hann nefnir Hversdagsvitund og frumvitund, í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22.

Kvikmyndir

15.30 Skýjað með kjötbollum á köflum 2 er frumsýnd á föstudaginn í Smárabíói, Háskólabíói, Laugarásbíói, Sambíóunum Egilshöll og Borgarbíói á Akureyri. Myndin er sýnd með íslensku tali í leikstjórn Rósu Guðnýjar Þórsdóttur.

20.00 Hin árlega Franska kvikmyndahátíð í Háskólabíói hefst að þessu sinni hinn 17. janúar og stendur yfir til 30. janúar. Hátíðin verður sett með pomp og prakt með sýningu opnunarmyndarinnar, sem að þessu sinni er gamanmyndin Eyjafjallajökull.

Tónlist

20.30 Hamagangur í Hörpunni með Vocal Project í kvöld klukkan 20.30. Meðal annars verður boðið upp á U2, Coldplay, Of Monsters and Men, ABBA, Stevie Wonder og Toto og síðast en ekki síst koma listamennirnir til með að frumflytja glænýtt klögunarlag sem var sérstaklega samið fyrir kórinn af skáldkonunni Þórunni Valdimarsdóttur. Tónleikarnir fara fram í Norðurljósasalnum í Hörpu.

21.00 Föstudaginn 17. janúar munu Cell7, Amaba Dama, Les Ballet Barakan, Rvk Soundsystem, Kött Grá Pje og Ribbaldarnir sjóða saman heljarinnar tónlistarveislu til að fagna nýju ári. Þeir sem vantar smá yl í kroppinn ættu ekki að láta þetta kvöld fram hjá sér fara. Dansinn mun duna og svitinn leka af veggjunum. Ef jólasteikin situr enn föst við afturendann þá er hér komið kjörið tækifæri til þess að hrista hana í burtu! Húsið verður opnað klukkan 21.00 og tónleikarnir hefjast klukkan 22.00 Aðgangseyrir 1.000 krónur.

21.00 Tónlistarmaðurinn Arnljótur heldur á föstudaginn útgáfutónleika vegna nýrrar plötu, Línur. Hún var tekin upp í Stúdíó Verkó í Reykjavík. Tónlistinni lýsir Arnljótur sem geómetrískri raftónlist sem samanstendur af tæplega 25 mínútna löngu tónverki í 12 þáttum. Tónleikarnir hefjast klukkan 21:00, miðaverð er 2.000 krónur og miðar eru seldir við hurð. Þeir fara fram í menningarhúsinu Mengi við Óðinsgötu 2.

22.00 Nú er lag fyrir tjúttþyrsta að koma á krána í Kringlunni um helgina, því þar mun Rokksveit Jonna Ólafs sjá um tjúttið. Hefst klukkan 22.00 og kostar 1.500 krónur inn.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og félagar skemmta á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8, í kvöld klukkan 23.00.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

As We Grow hrósað í blaðinu El Mundo

Gréta Hlöðversdóttir segir greinina skipta miklu máli fyrir fyrirtækið sem framleiðir barnavörur.

Í grein í blaðinu El Mundo var íslenska fyrirtækinu As We Grow hrósað fyrir að framleiða barnavörur úr alpakkaull í samstarfi við framleiðslufyrirtæki í Perú sem koma vel fram við starfsfólk sitt. As We Grow var talið upp með þremur öðrum fyrirtækjum sem framleiða líka barnavörur úr perúskri alpakkaull, eitt í New York, annað í Noregi og hið þriðja í París.

Gréta Hlöðversdóttir er ein af stofnendum As We Grow.

„Þessi fyrirtæki sem við höfum verið að vinna með hafa fengið viðurkenningar fyrir góðan aðbúnað og kjör starfsfólksins,“ segir Gréta. „Við erum frumkvöðlafyrirtæki, og grein eins og þessi í El Mundo skiptir miklu máli fyrir okkur. Hún vekur athygli á okkur, og mörg framleiðslufyrirtæki fengu áhuga á að vinna með okkur eftir umfjöllunina. Við stofnuðum fyrirtækið 2012 eftir hafa verið að þróa hugmyndirnar í tvö ár. Nú er starfsemin komin á fullan skrið, og við seljum á Íslandi og í fimm öðrum löndum.“

Starfsmenn As We Grow eru þrír. „Það er ég, sem er lögfræðingur, og síðan María Ólafsdóttir, sem lærði fatahönnun í Parsons í New York, og Guðrún Ragna Sigurjónsdóttir, prjóna- og fatahönnuður frá Listaháskóla Íslands,“ segir Gréta.

Hugmyndin kviknaði út frá peysu sem mamma Guðrúnar prjónaði. „Peysan ferðaðist á milli barna í níu ár. Hún varð eiginlega uppáhaldsflík allra – og er enn í notkun. Okkur fannst það skemmtileg pæling að föt gætu enst og gengið manna á milli, og vildum búa til svoleiðis föt fyrir börn. Þá þurfa gæðin að vera nægilega mikil til að fötin endist, og fötin þurfa einnig að vera þannig sniðin að þau vaxi með börnunum. Við erum ekki með þessar hefðbundnu stærðir, heldur eina stærð fyrir 6-18 mánaða gömul börn, aðra fyrir 8-36 mánaða, og svo fyrir 3-5 ára börn, og 6-8 ára börn.“ - ue

STARFSMENNIRNIR Gréta Hlöðversdóttir, María Ólafsdóttir og Guðrún Ragna Sigurjónsdóttir. MYND/VIGFÚS BIRGISSON.

MEÐGÖNGULJÓÐ Valgerður Þóroddsdóttir. MYND/VILHELM.

Blint stefnumót fyrir ungskáld

Útgáfufélagið Meðgönguljóð býður ungskáldum að skrifa saman í þögn í klukkutíma. Viðburðurinn er að erlendri fyrirmynd, og heitir Haltu kjafti og skrifaðu.

„Af fenginni reynslu veit ég að það getur verið hvetjandi að vinna að ritverki í félagi við aðra sem eru við sömu iðju,“ segir Valgerður Þóroddsdóttir hjá Meðgönguljóðum.

„Skáld eiga það til að vera einfarar, og fá ekki oft tækifæri til þess að deila því sem þau eru að gera með öðru fólki á sínum aldri. Ætli þetta sé ekki eins konar blint stefnumót fyrir ungskáld,“ segir Valgerður. „Við kennum fólki að halda á pennum ef fólk kann það ekki og fleira gagnlegt.“ Haltu kjafti og skrifaðu fer fram á Loft Hosteli 22. janúar klukkan 20.00. - ue

VEKUR ATHYGLI Doktor Gunni fær góða dóma. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fær prýðis dóma erlendis

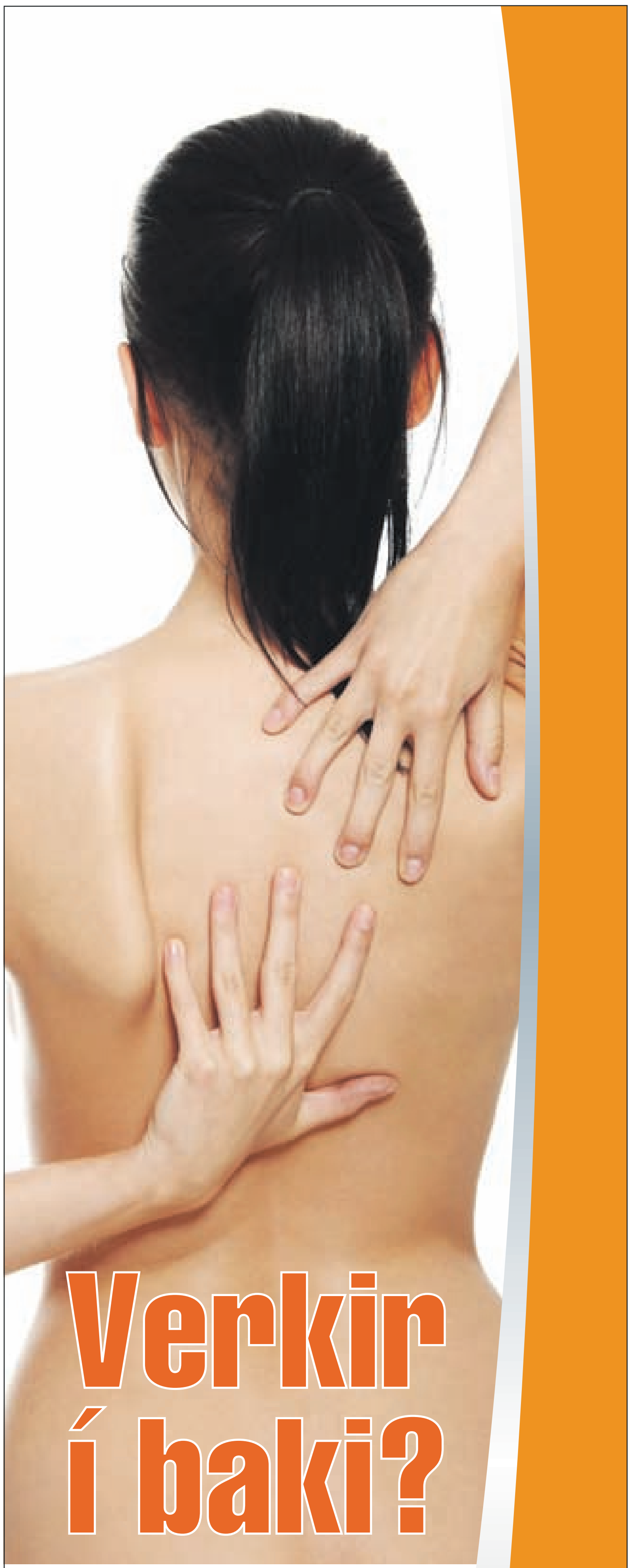
David Fricke, einn af ritstjórum tímaritsins Rolling Stone, dásamar bókina Blue Eyed Pop eftir Gunnar Lárus Hjálmarsson, sem er líklega best þekktur sem Doktor Gunni.

Í pistlinum gerir Fricke upp árið 2013 og fer fögrum orðum um bókina en í henni er íslensk tónlistarsaga gróflega rakin. Fricke kemur árlega til landsins til að vera viðstaddur Iceland Airwaves-hátíðina.

„Ég hitti hann á síðustu Airwaves-hátíð en þekki hann afskaplega lítið. Hann kom fyrst hingað til lands árið 1988 til að taka viðtal við Sykurmolana,“ útskýrir Doktor Gunni.

Bókina skrifaði Doktorinn fyrir útlendinga, svo þeir gætu fræðst um okkar tónlistarmenningu og -sögu.

„Ég er mjög ánægður með þetta, því það er erfitt að koma svona bók á framfæri erlendis, því hún er eins og er eingöngu seld í búðum á Íslandi og í gegnum netið,“ bætir Doktorinn við. - -glp



Verkir í baki?

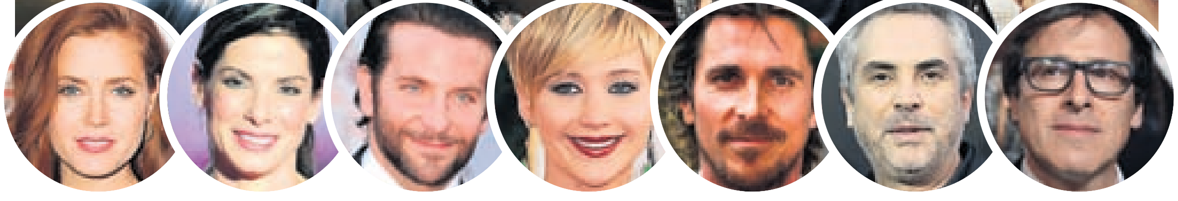
Verkjastillandi og bólgueyðandi við verkjum í baki!

Voltaren

Fæst án lyfseðils

VOL130101

Voltaren Dolo 25 mg húðaðar töflur. Inniheldur 25 mg kalíumdíklófenak. Er notað við vægum verkjum eins og höfuðverk, tannverk, tíðaverk, gigt- og bakverk. Skammtar fyrir fullorðna og börn 14 ára og eldri: Upphafsskammtur er 1 tafla, en síðan 1 tafla á 4-6 klukkustunda fresti, þó mest 3 töflur (75 mg) á sólarhring og lengst í 3 sólarhringa. Meðhöndla á í eins skamman tíma og í eins litlum skömmtum og mögulegt er. Töfluna á að gleypa í heilu lagi með glasi af vatni, helst fyrir máltíð. Ekki má taka Voltaren Dolo ef þú ert: yngri en 14 ára, með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, acetýlsalicýlsýru eða öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum, með sár eða blæðingu í meltingarvegi, hjartabilun, skerta lifrar eða nýrnastarfsemi, mikla blóðflagnafæð, á síðasta þriðjungi meðgöngu. Leitaðu ráða hjá lækni eða lyfjafræðingi áður en þú tekur lyfið ef þú: ert með astma, hjartasjúkdóm, sjúkdóm í meltingarvegi, notar önnur lyf, notar verkjastillandi lyf við höfuðverk í langan tíma, ert næmur fyrir vökvaskorti, ert með sjúkdóm sem hefur áhrif á blóðstorku, ert að fara í aðgerð, ert eða ætlar að verða þunguð eða ert með barn á brjósti. Gæta skal þess að lyfið getur dulið einkenni sýkingar. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ



Stjörnurnar sem vert er að fylgjast með

Tilnefningar til Óskarsverðlauna voru tilkynntar í gær en það eru myndirnar American Hustle og Gravity sem fá flestar, alls tíu hvor. Stjörnurnar sem almenningur ætti að fylgjast vel með á næstunni eru Barkhad Abdi og Lupita Nyong'o.

Kvikmyndirnar American Hustle og Gravity hlutu flestar tilnefningar til Óskarsverðlauna sem tilkynntar voru eftir hádegi í gær í Los Angeles. Þær hlutu tíu tilnefningar hvor. 12 Years a Slave hlaut níu tilnefningar en myndirnar Captain Phillips, Dallas Buyers Club, Her, Nebraska, Philomena og The Wolf of Wall Street eru einnig tilnefndar sem besta myndin.

Það kemur helst á óvart að nokkrir leikarar og leikkonur sem áttu stórleik á síðasta ári fengu ekki tilnefningar. Þar ber helst að nefna Opruh Winfrey í The Butler, Robert Redford í All Is Lost, Emmu Thompson í Saving Mr. Banks, Tom Hanks og Paul Greengrass í Captain Phillips, Scarlett Johansson fyrir Her, og James Gandolfini heitinn í Enough Said.

Barkhad Abdi er tilnefndur sem besti leikari í aukahlutverki fyrir Captain Phillips og Lupita Nyong'o sem besta leikkona í aukahlutverki fyrir 12 Years a Slave. Þau voru bæði tilnefnd til Golden Globe-verðlaunanna fyrir leik sinn og eru klárlega stjörnur sem vert er að fylgjast með á næstunni.

Barkhad leikur sómalískan sjóræningja í Captain Phillips og fékk hlutverkið eftir að hafa sótt áheyrnarprufur fyrir myndina. Áður hafði hann fengist við að skjóta tónlistarmyndbönd og aðeins fiktað við leikstjórn í Minnesota þar sem hann býr en helstu tekjur sínar fékk hann þó fyrir að keyra limmósínu.

Saga hans í Hollywood hefur verið ævintýri líkust og var hann einnig tilnefndur til SAG-verðlaunanna fyrir frammistöðu sína sem sjóræninginn frá Sómalíu. Hann hefur nú ráðið sér umboðsmann í Hollywood og leitar að nýjum, spennandi hlutverkum í kvikmyndabransanum.

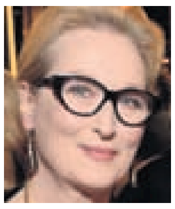
Lupita Nyong'o á foreldra frá Kenýa en fæddist í Mexíkó. Hún er því fyrsta manneskjan af kenýskum og mexíkóskum uppruna til að hljóta tilnefningu til Óskarsverðlauna. Faðir hennar, Peter Anyang' Nyong'o, er pólitískur leiðtogi í Kenýa og eyddi Lupita því barnæskunni í sviðsljósinu.

Lupita vann sem aðstoðarmaður í myndinni The Constant Gardener með Ralph Fiennes og Rachel Weisz og var hluti af tökuliðinu í tvo mánuði. Á tökustað fékk hún ráð frá Ralph sem sagði henni að hún ætti bara að verða leikkona ef hún gæti ekki lifað án þess.

Leikstjórinn Steve McQueen fékk þúsund konur í prufur fyrir hlutverkið sem Lupita fékk í 12 Years a Slave. Lupita landaði hlutverkinu, sem er hennar fyrsta, þegar hún var nýútskrifuð af leiklistarbrautinni í Yale-háskóla. Næsta verkefni hennar er hasarmyndin Non-Stop með Liam Neeson og Julianne Moore sem verður frumsýnd 28. febrúar.

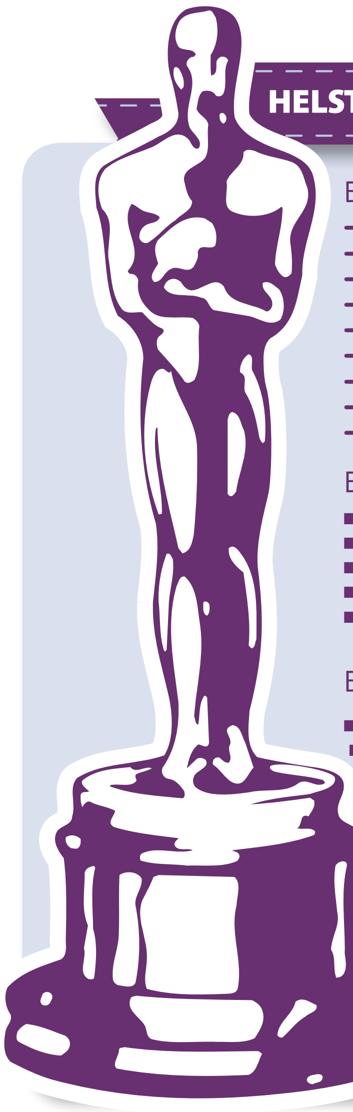
liljakatrin@frettabladid.is

➜ Auðvitað er Meryl tilnefnd



Meryl Streep er tilnefnd sem besta leikkona í aðalhlutverki fyrir August: Osage County en hún hefur alls verið tilnefnd átján sinnum. Hún hefur hlotið þrenn Óskarsverðlaun fyrir frammistöðu sína í myndunum Kramer vs. Kramer árið 1980, Sophie's Choice árið 1983 og The Iron Lady árið 2012.

HELSTU TILNEFNINGAR TIL ÓSKARSINS 2014



Besta kvikmynd
- ➜ 12 Years a Slave
- ➜ Gravity
- ➜ Dallas Buyers Club
- ➜ American Hustle
- ➜ Captain Phillips
- ➜ Her
- ➜ Nebraska
- ➜ Philomena
- ➜ The Wolf of Wall Street

Besta leikkona í aðalhlutverki
- Amy Adams fyrir **American Hustle**
- Cate Blanchett fyrir **Blue Jasmine**
- Sandra Bullock fyrir **Gravity**
- Judi Dench fyrir **Philomena**
- Meryl Streep fyrir **August: Osage County**

Besti leikari í aðalhlutverki
- Chiwetel Ejiofor fyrir **12 Years a Slave**
- Leonardo DiCaprio fyrir **The Wolf of Wall Street**
- Christian Bale fyrir **American Hustle**
- Bruce Dern fyrir **Mandela: Long Walk to Freedom**
- Matthew McConaughey fyrir **Dallas Buyers Club**

Besta leikkona í aukahlutverki
- Sally Hawkins fyrir **Blue Jasmine**
- Julia Roberts fyrir **August: Osage County**
- Lupita Nyong'o fyrir **12 Years a Slave**
- Jennifer Lawrence fyrir **American Hustle**
- June Squibb fyrir **Nebraska**

Besti leikari í aukahlutverki
- Barkhad Abdi fyrir **Captain Phillips**
- Bradley Cooper fyrir **American Hustle**
- Jonah Hill fyrir **The Wolf of Wall Street**
- Michael Fassbender fyrir **12 Years a Slave**
- Jared Leto fyrir **Dallas Buyers Club**

Besti leikstjóri
- Alfonso Cuarón fyrir **Gravity**
- Steve McQueen fyrir **12 Years a Slave**
- David O. Russell fyrir **American Hustle**
- Martin Scorsese fyrir **The Wolf of Wall Street**
- Alexander Payne fyrir **Nebraska**

Besta erlenda kvikmynd
The Broken Circle Breakdown (Belgía)
The Missing Picture (Kambódía)
The Hunt (Danmörk)
The Great Beauty (Ítalía)
Omar (Palestína)

ÚTSALA

Bók	Verð	Áður
Veiða vind	kr. 2.199	~~kr. 3.999~~
Tískubókin	kr. 2.999	~~kr. 4.999~~
Heimspekibókin	kr. 3.299	~~kr. 5.999~~
Fiskarnir hafa engar fætur	kr. 3.299	~~kr. 6.499~~
Gulur, rauður, grænn og salt	kr. 3.299	~~kr. 4.799~~
Undir bárujárnsboga	kr. 3.799	~~kr. 6.999~~
Fagur Fiskur	kr. 3.299	~~kr. 5.999~~
Látið síga piltar	kr. 3.219	~~kr. 5.999~~
Gleðilegt hár	kr. 3.599	~~kr. 4.999~~
Hodja og töfrateppið	kr. 2.199	~~kr. 3.999~~
Ung á öllum aldri	kr. 2.499	~~kr. 4.999~~
Lífsreglur Ólafíu Arndísar	kr. 2.199	~~kr. 3.999~~
Frú Kennedy og ég	kr. 3.899	~~kr. 4.599~~
Nafnlausa stúlkan	kr. 3.299	~~kr. 4.299~~
Lygi	kr. 3.299	~~kr. 4.999~~
Snorri á Fossum	kr. 2.499	~~kr. 5.999~~
Bernskudagar	kr. 2.999	~~kr. 5.799~~
Heklað fyrir smáfólkið	kr. 2.299	~~kr. 4.299~~
Stígum fram	kr. 3.599	~~kr. 4.299~~
Skuggasund	kr. 3.599	~~kr. 4.999~~

*Útöluverð gilda til og með 18. febrúar. Birt með fyrirvara um myndabreng og prentvillur.

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Kringlunni
Álfabakka 14b, Mjódd

Smáralind
Strandgötu 31, Hafnarfirði
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36
Penninn - Hallarmúla 4

Penninn — Eymundsson, Stofnað 1872

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Konur vilja láta koma illa fram við sig

BAKÞANKAR
Lilju Katrínar Gunnarsdóttur

Ég sat á fjölsóttum skyndibitastað á dögunum með dóttur minni. Á næsta borði sátu þrír ungir karlmenn. Án þess að reyna það heyrði ég hvert einasta orð sem þeir sögðu.

„KONUR vilja láta koma illa fram við sig. Ef maður kemur vel fram við þær verður maður vinur þeirra,“ sagði einn karlmannanna. Hinir tóku undir.

MÉR var svo létt að heyra þetta. Verst var að dóttir mín var nýbúin að bregða sér í leikherbergið þannig að hún missti því miður af þessum gullkornum.

MÉR var létt því ég var búin að standa í þeirri trú að karlmenn héldu virkilega að við konur nærðumst á gullhömrum og að þeir menn sem við heilluðumst af ættu að virða okkur og styðja við bakið á okkur í gegnum þykkt og þunnt. Auðvitað viljum við það ekki!

ÞEGAR ég fer í saumaklúbb tala ég aldrei um hvað kærastinn minn er ljúfur, góður eða yndislegur við mig. Og það gera vinkonur mínar ekki heldur. Af hverju ætti okkur að finnast það heillandi? Á þessum mannamótum muntu aldrei heyra setningar á borð við: „Hann Jói minn var svo dásamlegur í gær. Þegar ég kom heim var hann búinn að láta renna í heitt bað því hann vissi að dagurinn var búinn að vera erfiður hjá mér,“ eða „Hann Maggi er draumamaðurinn minn. Ég elska hann því hann tekur mér eins og ég er og hefur óbilandi trú á mér.“ Ó, nei. Það er miklu líklegra að eftirfarandi orð séu látin falla:

„ÞAÐ sem ég elska mest í fari Nonna er að hann setur út á hvert einasta smáatriði í fari mínu og heldur mér þannig í fangelsi kúgunar allan ársins hring. Ó, þvílík blessun sem þessi maður er. Ég á ekkert betra skilið.“ Eða: „Ég fíla fátt meira en þegar maðurinn minn drekkur sig fullan og byrjar að úthúða mér. Og við skulum ekki einu sinni ræða það þegar hann leggur hendur á mig. Sexí!“

ÉG vona svo heitt og innilega að næst þegar þessir ungu herramenn verða á vegi mínum geti þeir frætt dóttur mína um hvað konur vilja í raun og veru. Sagði enginn – aldrei!

Íslenskt viskí og gin væntanlegt á markað

Haraldur Þorkelsson, stofnandi Eimverk Distillery sem framleiðir íslenskt viskí og íslenskt gin, segir aðstæður hér á landi frábærar til áfengisframleiðslu.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Haraldur Þorkelsson, Eva María, Sigrún Jenný og Egill Gauti vinna að framleiðslunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á áfengisframleiðslu og þá sérstaklega á viskíi. Ég er líka mjög hrifinn af hráefninu, íslenska bygginu hentar mjög vel í áfengisframleiðslu,“ segir Haraldur Þorkelsson, stofnandi Eimverk Distillery, sem framleiðir Flóka viskí og Vor gin.

Flóki, sem er íslenskt „single malt“ viskí eða öllu heldur íslenskur einmöltungur, er fyrsta framleiðsla á slíkri íslenskri afurð og þar með norðlægasti einmöltungurinn sem framleiddur er í heiminum.

„Við byrjuðum að vinna að vöruþróun á Flóka fyrir um fimm árum og notum eingöngu íslenskt bygg frá Vallanesi til framleiðslunnar. Eimverk Distillery er síðan stofnað 2011 og framleiðsla hefst 2012, í fyrstu í mjög smáum stíl en við reiknum með að framleiða tíu til fimmtán þúsund lítra á þessu ári,“ útskýrir Haraldur.

Fjórir vinna að þessu verkefni í dag, þau Egill Gauti Þorkelsson, sem er „master distiller“, Eva María Sigurbjörnsdóttir stýrir framleiðslunni, Sigrún Jenný Barðadóttir er rekstrarstjóri og Haraldur er framkvæmdastjóri.

Sem stendur er eingöngu boðið upp á Flóka viskí á tunnu, til dæmis í sérpöntun hjá ÁTVR, og eins má fá Flóka beint af tunnu á Microbar, Dillon, Bravo og fleiri stöðum í miðbæ Reykjavíkur.

„Fyrsta átöppun á flöskur í almenna sölu er áætluð síðar á þessu ári þar sem Flóki er ekki fullþroskaður enn, beint af tunnu er hugsað meira fyrir alhörðustu viskíáhugamenn.“

Í desemberframleiðslunni voru teknar frá tunnur sem verða fyrsta tíu ára átöppun fyrirtækisins og kemur þá á markað árið 2023.

Flóki er meginframleiðsluvara Eimverks Distillery en fyrirtækið stóðst ekki mátið með bæði tæki og þetta frábæra íslenska hráefni í höndunum og hefur verið að þróa alíslenskt gin að undanförnu.

„Ginið okkar heitir Vor og er það sem kallað er „Pot Distilled Gin“ sem er gin með gamla laginu, handlagað, úr lífrænu íslensku byggi, bragðbætt með íslenskum einiberjum og villtum kryddjurtum. Við erum verulega spennt fyrir þessari vöru sem kemur í sölu á næstu vikum. Vor er einstakt gin og íslenska byggið kemur sterkt í gegn, toppað með kryddi úr íslenskri náttúru,“ segir Haraldur.

Undanfarin tíu ár hefur gengið mjög vel að rækta bygg á Íslandi og eru tækifærin sem fylgja þeirri velgengni mörg. „Tækifærin eru mörg og við stöndum vel að vígi, ég hef fundið fyrir miklum áhuga erlendis og við stefnum á erlendan markað sem allra fyrst.“

> **Tækifærin eru mörg og við stöndum vel að vígi, ég hef fundið fyrir miklum áhuga erlendis og við stefnum á erlendan markað sem allra fyrst.**
> *Haraldur Þorkelsson*

Hugmyndin að Flóka sem slík er ekki ný, íslenskur einmöltungur hefur verið draumur margra.

„Hér eru allar aðstæður í dag ákjósanlegar fyrir viskíframleiðslu. Viskí hefur auk þess verið í mikilli sókn um allan heim. Skoskt viskí var til að mynda flutt út frá Skotlandi fyrir 4,27 milljarða punda og víða í löndunum í kringum okkur er viskíframleiðsla blómstrandi sprotagrein, til dæmis í Stauning í Danmörku.“

gunnarleo@frettabladid.is

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

47 RONIN
2014 FRANSKA KVIKMYNDAHÁTÍÐIN — NÝ GÆÐAMYNDIR Á KVIKMYNDAHÁTÍÐ Í HÁSKÓLABÍÓI 17.–30. JANÚAR 2014
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM 2
THE SECRET LIFE OF WALTER MITTY ★★★★½ -S.G.S., MBL ★★★★ -L. K.G., FBL

SMÁRABÍÓ 5%

SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM... 2 2D	KL. 3.30 - 5.40	L
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM... 2 3D	KL. 3.30	L
47 RONIN 3D	KL. 8 - 10.30	12
BELIEVE	KL. 3.30 - 5.40	L
LONE SURVIVOR	KL. 8 - 10.35	16
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	KL. 5.30 - 8 - 10.30	7
SECRET ... WALTER MITTY LÚXUS	KL. 8 - 10.30	7
THE HOBBIT 3D 48R	KL. 5.40 - 9	12
THE HOBBIT 3D 48R LÚXUS	KL. 4.30	12
RISAEÐLURNAR 2D ÍSL. TAL	KL. 3.30	7

HÁSKÓLABÍÓ 5%

VENUS Í FELDI KL. 6 (7) / EYJAFJALLAJÖKULL KL. 8		7
ÉG UM MIG OG MÖMMU KL. 10 (12) / 38 VITNI	KL. 5.50	12
EINN Á BÁTI KL. 8 (L) / AÐEINS ÞÚ	KL. 10	12
47 RONIN	KL. 8 - 10.30	12
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM... 2 2D	KL. 5.40	L
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	KL. 5.30 - 8 - 10.30	7

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM... 2 3D	KL. 5:50	L
47 RONIN KL. 8 - 10:15 (12) / LONE SURVIVOR KL. 5.50		16
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	KL. 8	7
THE HOBBIT 3D	KL. 10:15	12

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075 5%
47 RONIN — SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM 2 — LONE SURVIVOR: FÓR BEINT Á TOPPINN Í USA!
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.
HOBBIT: SÝND Í 3D 48 RAMMA — MITTY ★★★★½ S.G.S - MBL ★★★★ L.K.G - FBL

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
47 RONIN 3D	8, 10:30	12
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM 3D	4	L
LONE SURVIVOR	8, 10:30	16
HOBBIT 2 3D (48R)	5, 9	12
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	4, 6	7

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

FRÁ LEIKSTJÓRA SILVER LININGS PLAYBOOK OG THE FIGHTER
christian BALE bradley COOPER amy ADAMS jeremy RENNER jennifer LAWRENCE
AMERICAN HUSTLE
3 Sigurvegarinn á Golden Globe BESTA MYND ÁRSINS (COMEDY OR MUSICAL)
10 ÓSKARSTILNEFNINGAR m.a. Besta Mynd, Besti Leikstjóri, Besti Leikari, Besta Leikkona, Besta Handrit

12 YEARS A SLAVE
★★★★★ THE TIMES ★★★★★ THE NEW YORK TIMES ★★★★★ THE GUARDIAN
Golden Globe BESTA MYND ÁRSINS (DRAMA)
9 ÓSKARSTILNEFNINGAR m.a. Besta Mynd, Besti Leikstjóri, Besti Leikari, Besti Leikari í aukahlutverki

LEONARDO DiCAPRIO — A MARTIN SCORSESE PICTURE
THE WOLF OF WALL STREET
★★★★★ EMPIRE ★★★★★ THE GUARDIAN ★★★★★ ROLLING STONE
5 ÓSKARSTILNEFNINGAR m.a. Besta Mynd, Besti Leikstjóri, Besti Leikari, Besti Aukaleikari, Besta Handrit

SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM 2 — HOBBIT ★★★★★ EMPIRE — FROSINN ★★★★★ USA TODAY: SÝND Í 2D OG 3D MEÐ ÍSLENSKU OG ENSKU TALI

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

12 YEARS A SLAVE	KL. 5 - 8 - 10:45	16
12 YEARS A SLAVE VIP	KL. 8	VIP
AMERICAN HUSTLE	KL. 8 - 10:50	12
AMERICAN HUSTLE VIP	KL. 5	VIP
WOLF OF WALL STREET	KL. 4:30 - 8:30 - 10:20	16
WOLF OF WALL STREET VIP	KL. 10:45	VIP
HOBBIT: DESOLATION OF SMAUG 2D	KL. 8	12
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM 2 ÍSL TAL 3D	KL. 3:40 - 5:50	L
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM 2 ÍSL TAL 2D	KL. 4:10 - 6:20	L
FROSINN ÍSL TAL 2D	KL. 3:20 - 5:40	L
ANCHORMAN 2	KL. 8 - 11	10

SAMBÍÓIN AKUREYRI

12 YEARS A SLAVE	KL. 8 - 10:45	16
ANCHORMAN 2	KL. 8	10
WOLF OF WALL STREET	KL. 10:20	16
FROSINN ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
FROSINN ENS TAL 2D	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

12 YEARS A SLAVE	KL. 5:10 - 8 - 10:50	16
AMERICAN HUSTLE	KL. 5:10 - 8 - 10:50	12
WOLF OF WALL STREET	KL. 5 - 8:30 - 10:20	16
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM 2 ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L
ANCHORMAN 2	KL. 8	10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

12 YEARS A SLAVE	KL. 6 - 9	16
AMERICAN HUSTLE	KL. 6 - 9	12
WOLF OF WALL STREET	KL. 5:40 - 9:10	16

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

12 YEARS A SLAVE	KL. 8	16
LONE SURVIVOR	KL. 10:45	16
47 RONIN	KL. 8	12
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM 2 ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
AMERICAN HUSTLE	KL. 10:25	12
FROSINN ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L

SAMbio.is

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS
GRAVITY 3D — BESTA MYNDIN — „STÓRKOSTLEG MYND“ LARS BUKDAHL, KVIKMYNDATÍMARITIÐ EKKO
SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

MÖGNUÐ ÚTSALA
Á UM 1000 VÖRUM
ALLT AÐ
70%
AFSLÁTTUR
BÆTUM VIÐ VÖRUM DAGLEGA - ENN MEIRI AFSLÁTTUR!
NÝTT KORTATÍMABIL! NÝTT KORTATÍMABIL! NÝTT KORTATÍMABIL!
MIKIÐ ÚRVAL RAFTÆKJA Á ÚTSÖLU
byggtogbúið
568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni
facebook.com / byggtogbuid
Brauðristar, Hraðsuðukönnur, Blandarar, Kaffivélar, Safapressur, Vöfflujárn, Mínútugrill, Töfrasprotar, Matvinnsluvélar, Baðvogir, Straujárn
POTTAR OG PÖNNUR 20-50%
25%
GRUNWERG KERAMIK PÖNNUR
Fissler
20%
FISSLER POTTAR OG PÖNNUR
50%
TRISTAR PÖNNUR
RAFTÆKI 20-50%
MELISSA
TÖFRASPROTI
50%
VERÐ ÁÐUR... 6.999
TILBOÐ 3.500
TRISTAR
BLANDARI 500W
MYLUR KLAKA!
30%
VERÐ ÁÐUR... 9.990
TILBOÐ 6.990
iRobot
RYKSUGUVÉLMENNI
SPARAÐU ÞÚSUNDIR!!!
Verð frá 44.995
20-40%
ALLAR BAÐVOGIR Á 20-40% AFSLÆTTI
WasserMaxx SÓDAVATNSTÆKI
26%
FRÁBÆRT VERÐ!
HYLKI FYLGIR MEÐ!
VERÐ ÁÐUR... 14.999
TILBOÐ 10.999
HÁRTÆKI 20-50%
BABYLISS
BYLGJUJÁRN
30%
VERÐ ÁÐUR... 12.990
TILBOÐ 8.990
BABYLISS
SLÉTTUJÁRN
35%
VERÐ ÁÐUR... 8.999
TILBOÐ 5.849
REMINGTON
SLÉTTUJÁRN
SILK
20%
VERÐ ÁÐUR... 14.995
TILBOÐ 11.995
BABYLISS
PRO HÁRBLÁSARI
2000w AC MÓTOR
50%
VERÐ ÁÐUR... 10.999
TILBOÐ 5.500
BÚSÁHÖLD 20-50%
Virkar á spansuðu
25%
PÖNNUKÖKUPANNA
VERÐ ÁÐUR... 3.999
TILBOÐ 2.999
GRUNWERG HNÍFAR ÖLL LÍNAN
25%
ÚTSÖLUVERÐ FRÁ 2.246 – 4.121
VASAPELI
MEÐ 4 STAUPUM
40%
VERÐ ÁÐUR... 3.290
TILBOÐ 1.979
50%
FLAUTUKETILL
VERÐ ÁÐUR... 3.299
TILBOÐ 1.650
RÝMINGARSALA 50-70%
ALLT Á AÐ SELJAST!
50%
aida daily design
BOLLAR, GLÖS, DISKAR, SKÁLAR OG FLEIRA
50%
HITABRÚSI 1L
VERÐ ÁÐUR... 3.999
TILBOÐ 2.000
PRESSUKANNA
8 BOLLA
50%
VERÐ ÁÐUR... 7.499
TILBOÐ 3.750
VASAHNÍFUR
10 AÐGERÐIR
70%
VERÐ ÁÐUR... 1.662
TILBOÐ 499

OFURFÆÐA

Borðum ávexti og grænmeti daglega!

Ávextir eru mjög ríkir af vítamínum, andoxunar- og steinefnum. Í þeim er líka að finna mikið af trefjum og mörgum öðrum hollustuefnum. Rannsóknir benda til þess að neysla á grænmeti og ávöxtum geti dregið úr líkum á ýmsum sjúkdómum.

KIWI

Kiwi inniheldur tvisvar sinnum meira C-vítamín en appelsínur og jafn mikið af kalíum og banani. Einnig er að finna andoxunarefnið lútein sem nýlegar rannsóknir benda til þess að geti gegnt mikilvægu hlutverki í verndun augna og sjónar.

SHITAKE SVEPPIR

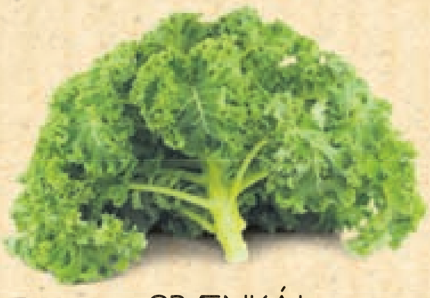
Shitake sveppir innihalda plöntuefni sem er talið styrkja ofnæmiskerfið með því að örva hvítu blóðkornin. Rannsóknir sýna að shitake sveppir geta hjálpað í lækkun á háu kólesteróli. Shitake sveppir innihalda B-vítamín.

SÆTAR KARTÖFLUR

Innihalda mikið af E-vítamíni. Einnig er að finna A-vítamín, C-vítamín, B6-vítamín ásamt kopar, járn og kalíum.

RADÍSUR

Ríkar af andoxunarefnum og meðal annars glucosinolates. Viðhalda heilsusamlegri lifur og gallblöðru, innihalda mikið af C-vítamíni, fólinsýru, kalíum og selen.



GRÆNKÁL

Grænkál inniheldur mikið af C-vítamíni, beta-carotínl, fólinsýru og trefjum ásamt því að innihalda kalsíum sem er vörn við beinþynningu.

NÝTT Í HAGKAUP

Hica-Max skapar gríðalegan vöðvavöxt og styrk. Hraðar mjög svo endurhleðslu vöðvana svo hægt sé að æfa oftar. Líklega kraftmesta löglega efnið til að stækka vöðva á markaðnum.

CreaLean viðheldur vöðvum á lengri æfingum - aðeins 100% hreint kreatín monohydrate. Varnar vöðva niðurbroti og endurhleður vöðvana.

LABRADA

Labrada Nutrition var stofnað fyrir 18 árum af Lee Labrada fyrrum heimsmeistara IFFB, Mr. Universe og handhafa fjölmargra annara titla. Slagorð fyrirtækisins er „The Most Trusted Name in Sports Nutrition". Markmið fyrirtækisins er að aðstoða viðskiptavini þess við að ná þeim markmiðum sem þeir setja sér, hvort sem það er í keppnisíþróttum eða daglegri heilsueflingu.

EAS BETAGEN

Betagen inniheldur hágæða hráefni og hentar fyrir þá sem vilja ná eða halda grönnum og skornum vöðvamassa.

NÝTT Í HAGKAUP

CASEIN næturprótein

OPTI-MEN fjölvítamín fyrir karla

CLA fitusýrur sem hjálpa brennslu

ON COMPLETE PROTEIN

Próteinblanda af whey/egg/casein hentar sem millimál og yfir daginn – kemur í pokum.

BIO-KULT CANDÉA

hefur reynst vel bæði til að fyrirbyggja og meðhöndla Candida sveppasýkingu. 100% náttúruvara sem er örugg fyrir börn, barnshafandi og mjólkandi mæður.

PROFITT

Megrunarfæði, prótein og mysuprótein.

POP CORNERS

Öðruvísi snakk

BERRY COMPANY SAFAR

Engin litarefni, rotvarnarefni, viðbættur sykur né sætuefni.

NÝTT Í HAGKAUP

SUPERBAR

Lífrænt ræktað súperbar sem inniheldur m.a. bláber, hindber, rófusafa, goji ber og acai ber ásamt fleiru. Enginn viðbættur sykur.

BRAUÐMIX lágkolvetna brauð sem einnig er glútenlaust og án gers! einungis 1 g af kolvetnum í einni sneið.

SUKRIN GOLD

er brúnt Sukrin sem er sætt og iniheldur minna en eina kaloríu á tsk (5g). Það er tilvalið út í te, kaffi, bakstur, eftirrétti o.fl.

ACTIGREEN GRÆNT TE

Grænt te er ríkt af andoxunarefnum, einnig fáanlegt í töfluformi.

TVENNA FRÁ LÝSI

OPIÐ allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

Gildir til 19. janúar á meðan birgðir endast. Sportvörur fást einungis í Skeifunni, Kringlunni, Smáralind, Garðabæ og Holtagörðum.

HEILSA Í HAGKAUP

TILBOÐ 2.174 kr/kg v.á. 2899

AÐEINS 1% FITA

25% AFSLÁTTUR Á KASSA

100% KJÚKLINGAKJÖT ÁN ALLRA AUKEFNA.

KJÚKLINGABRINGUR

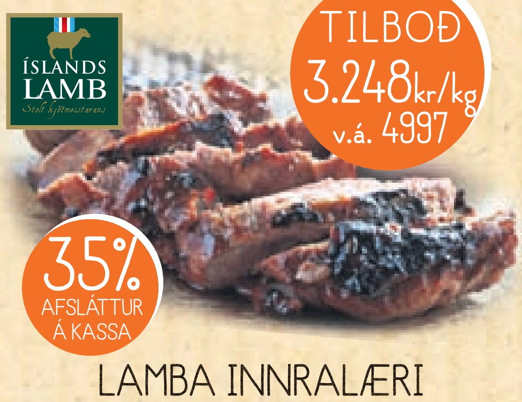
Holtabringur innihalda minna en 1% fitu.

TILBOÐ 1.799 kr/kg v.á. 2398

25% AFSLÁTTUR Á KASSA

ÚRBEINUÐ KJÚKLINGALÆRI

Hollara en Holta verður það ekki!



TILBOÐ 3.248 kr/kg v.á. 4997

35% AFSLÁTTUR Á KASSA

LAMBA INNRALÆRI

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

NOW VÖRUR

NOW vörurnar bera GMP stimpilinn. Hann þýðir að allt framleiðslu-ferlið er undir ströngu innra sem ytra eftirliti.

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

GULI MIÐINN VÍTAMÍN

Stendur alltaf fyrir sínu og heldur fjölskyldunni heilbrigðri.

ANANAS

Vissir þú?

- Ananas er stútfullur af C-vítamínum.
- Ananas inniheldur bromelain ensím sem er gott fyrir meltingu og hefur verið þekkt fyrir að bæla hósta og vera slímlosandi.
- Ein ananasplanta gefur af sér einn ananas á tveggja ára fresti.
- Ananasplantan getur lifað í u.þ.b. 50 ár.
- Ananas er hitaeiningalítill og trefjaríkur

NÝTT Í HAGKAUP

BUDDY FRUITS

Nýjar skvísur með 100% ávöxtum og grænmeti. Bakaðar eplaskífur í poka. Brakandi gott snakk á milli mála.

10% AFSLÁTTUR Á KASSA

HLEÐSLA OG HLEÐSLU SKYR

100% hágæða prótein

20% AFSLÁTTUR Á KASSA

10% AFSLÁTTUR Á KASSA

GÓÐOSTUR, FJÖROSTUR OG KOTASÆLA

KYNNINGAR

Í Smáralind:
föstud. 17-19
laugard. 14-17

TILBOÐ 7.999 kr/stk v.á. 9999

SÓDAVATNSTÆKI

Búðu til sódavatn í flösku. Hentugt tæki sem hægt er að setja ofan í skúffu eftir notkun. Gott að setja gos í vatn með niðurskornum ávöxtum .

MANGÓ

Mangóin okkar eru fullþroskuð þegar þau koma í búðir og því hægt að borða þau strax!

Mangóið er ríkt af C-vítamíni. Einnig inniheldur það talsvert af A- og B-vítamínum, steinefnum og járni. Mangó er tilvalið eitt og sér sem og í salöt og eftirrétti.

Vissir þú?

- Að til eru mörg hundruð afbrigði af mangó og er það einn mest notaði ávöxturinn í heiminum.

ávöxtur mánaðarins

Það geta ekki allir bananar orðið Chiquita bananar!

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Geir á sömu slóð og Alfreð og Dagur

Geir Sveinsson skrifaði í gær undir tveggja ára samning við þýska úrvalsdeildarliðið SC Magdeburg og mun hann taka við þjálfun liðsins eftir þetta tímabil. Geir hefur þjálfað austurríska liðið A1 Bregenz síðustu tvö tímabil en var áður þjálfari Vals og Gróttu á Íslandi.

Geir fetar þarna sömu slóð og íslensku þjálfararnir Alfreð Gíslason og Dagur Sigurðsson. Alfreð þjálfaði lið SC Magdeburg frá 1999 til 2006 og Dagur tók við liði í þýsku úrvalsdeildinni (Füchse Berlin) eftir að hafa þjálfað A1 Bregenz í fjögur ár frá 2003 til 2007. Magdeburg lýsti því yfir á dögunum að félagið vildi fá þjálfara sem er líkur Alfreð Gíslasyni en Alfreð og Geir léku lengi vel saman hjá íslenska landsliðinu.

Geir lék í fjölda ára sem atvinnumaður þar á meðal með Wuppertal í Þýskalandi.

Erum að spila með hjartanu

HANDBOLTI Björgvin Páll Gústavsson var svolítinn tíma í gang í gær en fór síðan algjörlega á kostum og varði nítján skot. Mörg hver glæsilega.

„Vítin sem ég varði í upphafi komu mér í gang. Það var svekkjandi að tapa þessum leik. Við vorum að spila gegn gæðaliði. Þeir hafa spilað svona leiki margoft og kunna að klára svona leik. Við hefðum samt getað gert betur,“ sagði keppnismaðurinn Björgvin Páll svekktur í leikslok.

„Það er erfitt að kyngja þessu. Við erum með gott lið og frammistaða okkar flott. Mannskapurinn er laskaður en við erum að berjast um hvern einasta bolta. Menn eru á fullu gasi. Ég verð að hrósa strákunum fyrir framan mig en þeir eru frábærir. Það sást á hverjum manni að hann er búinn á því og skilur allt eftir á vellinum. Við erum búnir á því bæði andlega og líkamlega. Við verðum að rífa okkur strax upp enda nóg eftir af mótinu.“

Björgvin er ánægður með frammistöðu liðsins í riðlakeppninni. „Við erum að spila vel en þurfum að fækka slæmu mínútunum. Þetta er gott lið með menn sem eru tilbúnir að leggja mikið á sig fyrir þjóðina. Menn eru að spila með hjartanu og það er hægt að komast langt á því.“ **- hbg**

VARÐI 19 SKOT Björgvin Páll Gústavsson var í ham gegn heimsmeisturunum á EM í handbolta í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

EM Í HANDBOLTA

A-RIÐILL

MAKEDÓNÍA - AUSTURRÍKI	**22-21 (12-10)**
DANMÖRK - TÉKKLAND	**33-29 (21-16)**

LOKASTAÐAN

Danmörk	3	3	0	0	95-79	6
Makedónía	3	1	1	1	67-74	3
Austurríki	3	1	0	2	80-75	2
Tékkland	3	0	1	2	73-87	1

B-RIÐILL

ÍSLAND - SPÁNN 28-33 (15-16)

Mörk Spánar (skot): Joan Cañellas 8/1 (10/1), Jorge Maqueda 7 (10), Víctor Tomás 5 (7), Juan Andreu 3 (3), Cristian Ugalde 2 (3), Jesus Garcia 2 (4), Valero Rivera 2 (4/2), Gedeón Guardiola 2 (5), Albert Rocas 1 (2/1), Raúl Entrerríos 1 (4).

Varin skot: José Manuel Sierra 11 (25/2, 44%), Gonzalo Pérez de Vargas 8/1 (22/2, 36%),

Mörk Íslands (skot): Aron Pálmarsson 8 (13), Guðjón Valur Sigurðsson 7/3 (7/3), Ásgeir Örn Hallgrímsson 5 (9), Rúnar Kárason 3 (3), Gunnar Steinn Jónsson 2 (4), Róbert Gunnarsson 1 (2), Snorri Steinn Guðjónsson 1 (2/1), Þórir Ólafsson 1 (3), Ólafur Guðmundsson (1), Bjarki Már Gunnarsson (1), Kári Kristján Kristjánsson (2),

Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 19/2 (51/3, 37%), Snorri Steinn Guðjónsson (1, 0%),

UNGVERJAL. - NOREGUR 26-26 (16-13)

LOKASTAÐAN

Spánn	3	3	0	0	94-80	6
Ísland	3	1	1	1	86-86	3
Ungverjaland	3	0	2	1	80-87	2
Noregur	3	0	1	2	77-84	1

MILLIRIÐILL 1 (HEFST Á MORGUN)

Spánn	2	2	0	0	67-55	4
Danmörk	2	2	0	0	62-50	4
Makedónía	2	1	0	1	43-50	2
Ísland	2	0	1	1	55-60	1
Ungverjaland	2	0	1	1	54-61	1
Austurríki	2	0	0	2	50-55	0

ENN EIN MEIÐSLIN Sverre gat ekki beitt sér að fullu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Sverre er líka meiddur

HANDBOLTI Það á ekki af íslenska landsliðinu að ganga en í leiknum gegn Spánverjum í gær meiddist varnartröllið Sverre Jakobsson.

„Það var rosalega skemmtilegt að berjast við þessa kappa en hnéð gaf sig í fyrri hálfleik og ég náði ekki að taka eins mikinn þátt í slagsmálunum og ég vildi. Það var leiðinlegt að lenda í þessu núna en ég vildi virkilega spila,“ sagði Sverre svekktur. „Ég hafði áhyggjur af þessu hné fyrir mótið og vonaði er þetta ekkert alvarlegt.“

Þrátt fyrir tapið í gær er Sverre nokkuð sáttur við leik Íslands í riðlakeppninni.

„Vörnin stóð vel í kvöld en á móti svona góðu liði þarf að spila vel í 60 mínútur. Það er ekkert annað í boði. Við þurfum ekkert að skammast okkar fyrir þetta. Við erum samt metnaðarfullir og sættum okkur helst ekki við neitt nema fullkomnun. Það var svekkjandi að ná ekki að berjast alveg til enda. Nú er það milliriðillinn og vonandi komast menn almennilega upp á lappirnar aftur.“ **- hbg**

EITT AF DAUÐAFÆRUNUM SEM NÝTTUST EKKI Þórir Ólafsson fékk kjörið tækifæri til að koma íslenska liðinu aftur inn í leikinn í hraðaupphlaupi í seinni hálfleiknum en lét José Manuel Sierra verja frá sér. Íslenska liðið fór illa með nokkur frábær færi í annars vel spiluðum leik í Álaborg í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Nautabanarnir of sterkir

Strákarnir okkar gáfu allt sem þeir áttu gegn heimsmeisturunum og voru ekki fjarri því að leggja spænsku risana. Þeir halda nú í milliriðil í Herning með eitt stig í farteskinu og það stig gæti reynst afar dýrmætt.

Henry Birgir Gunnarsson
henry@frettabladid.is
Daníel Rúnarsson
danielr@365.is
Frá EM í Álaborg

HANDBOLTI Vængbrotið lið Íslands sýndi frábæra frammistöðu gegn Spánverjum í gær en varð að lokum að sætta sig við fimm marka tap, 33-28, í sveiflukenndum og skemmtilegum leik í Álaborg.

Ísland fékk ekki góð tíðindi fyrir leik því Arnór Atlason komst ekki í gegnum upphitun og gat því ekki spilað. Þó svo íslenskur áhorfendurnir hafi aftur sungið þjóðsönginn í stúkunni án undirleiks þá dugði það ekki til að kveikja almennilega á strákunum.

Þeir voru allt of linir í vörninni á upphafsmínútunum og Spánverjar löbbuðu óáreittir í gegn. Smám saman óx okkar mönnum þó ásmegin. Aron Pálmarsson fór algjörlega á kostum í sókninni og skoraði að vild.

Þegar sjö mínútur voru til leikhlés þá komst Ísland yfir í fyrsta skipti, 12-11. Við tók frábær kafli hjá íslenska liðinu þar sem það náði þriggja marka forskoti, 15-12. Þá tóku Spánverjar Aron úr umferð. Við það var allur vindur úr okkar mönnum, Spánverjar skoruðu fjögur síðustu mörk hálfleiksins og höfðu eins marks forystu í hléinu, 16-15. Lokamarkið kom beint úr aukakasti. Klaufalegt.

Strákarnir komu ákveðnir til leiks í síðari hálfleik og ætluðu greinilega að selja sig dýrt. Þeir náðu aftur þriggja marka forskoti, 22-19, með því að skora fjögur mörk í röð. Þá féll þeim á ný allur ketill í eld. Spánverjar svöruðu með sex mörkum og náðu forskoti sem þeir gáfu aldrei eftir.

Strákarnir seldu sig þó dýrt og náðu að klóra í Spánverjana. Þeir fóru aftur á móti illa með dauðafærin og það má ekki gegn svona frábæru liði. Að tapa með fimm marka mun gaf svo engan veginn rétta mynd af gangi leiksins.

Aron Pálmarsson fór algjörlega hamförum í fyrri hálfleik og skoraði að vild. Svo öflugur var hann að heimsmeistararnir neyddust til þess að taka hann úr umferð. Aron er tæpur vegna meiðsla og þurfti að spila mikið í kvöld. Það kemur vonandi ekki í bakið á liðinu.

Guðjón Valur átti einnig stórleik og klúðraði ekki skoti. Ásgeir Örn virkilega grimmur og vex við hverja raun. Björgvin Páll var í banastuði í markinu og þeir Bjarki Már og Vignir virkilega sterkir fyrir miðri miðju.

Miðað við allt sem á undan er gengið hjá strákunum okkar þá mega þeir vera stoltir af þessari riðlakeppni. Þeir hafa lent í miklum áföllum og lykilmenn eru að spila meiddir á þessu móti. Þeir kvarta samt ekki og gefa sig hundrað prósent í hvern einasta bolta og eru aldrei sáttir nema þeir vinni. Þetta lið er með risastórt hjarta og það er þetta hjarta, viljastyrkur og samstaða sem hefur fleytt þeim áfram.

Þeir unnu sannfærandi sigur á Noregi, voru óheppnir að ná ekki sigri gegn Ungverjum og stríddu heimsmeisturum Spánverja hressilega. Fram undan eru áhugaverð verkefni og strákarnir geta vel haldið áfram að gera flotta hluti í Herning.

Of mörg mistök

Aron Kristjáns landsliðsþjálfari svekktur eftir tap fyrir Spáni

HANDBOLTI „Þetta var leikur þegar tvær mínútur eru eftir en þeir refsa okkur síðan er við seljum okkur dýrt. Sierra varði fimm algjör dauðafæri frá okkur og svo fáum við á okkur brottrekstra á vondum tíma. Það reyndist bara vera of mikið,“ sagði Aron Kristjánsson landsliðsþjálfari eftir tapið gegn Spáni í gær.

„Þeir eru ekki reknir út af fyrr en í blálokin og voru tilefni til að reka þá út af fyrr. Þeir fá smá hjálp frá dómurunum í þessum leik en við getum bara einbeitt okkur að því sem við getum gert. Við hefðum átt að nýta færin betur og ef við hefðum gert það hefði þetta verið spenna til enda.“ Þjálfarinn er nokkuð sáttur við riðlakeppnina þar sem mikið hefur gengið á.

„Ég er ánægður með spilamennskuna því við erum að spila vel. Sóknin er góð og vörnin hefur virkað lengstum. Ég hef notað sextán leikmenn á mótinu og allir eru að skila sínu. Það er mikilvægt upp á framhaldið að gera,“ sagði Aron en hann hrósaði læknateymi liðsins í hástert og segir það hafa unnið þrekvirki í Álaborg við að halda mönnum gangandi.

„Við erum komnir í næsta riðil og þetta verður skemmtilegt áfram. Við erum alls ekki hættir.“ **- hbg**

STRÁKAR EKKI FARA SVONA MEÐ FÆRIN Aron Kristjánsson var ekki ánægður með nýtinguna á dauðafærunum á móti spænsku heimsmeisturunum á EM í Álaborg í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

LEONARDO DiCAPRIO
A MARTIN SCORSESE PICTURE
THE WOLF OF WALL STREET
Pow. Pow. Pow. Pow. Pow. That's how Martin Scorsese's The Wolf of Wall Street comes at you.
ROLLING STONE
DiCaprio is undoubtedly at his best here.
Empire
Scorsese and DiCaprio's fifth and best pairing, it's liable to give the Academy a heart attack.
Total Film
Leonardo DiCaprio cranks the volume up to 10 for his performance as Jordan Belfort.
The Guardian
GOLDEN GLOBE SIGURVEGARI
BESTI LEIKARI Í AÐALHLUTVERKI
LEONARDO DICAPRIO
5 ÓSKARSTILNEFNINGAR
Besta mynd
Besti leikstjóri: Martin Scorsese
Besti leikari í aðalhlutverki: Leonardo DiCaprio
Besti leikari í aukahlutverki: Jonah Hill
Besta handrit
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
SAMBÍÓIN

Stöð 2 kl. 20.05
Spider-Man 3

Þriðja stórmyndin um eina allra farsælustu ofurhetju hvíta tjaldsins Köngulóarmanninn, með Tobey Maguire. Að þessu sinni á hann í höggi við illmennin Sandman, Venom og erkióvin sinn Goblin. Það er sem fyrr Sam Raimi sem leikstýrir.

Í KVÖLD

Það var lagið
STÖÐ 2 GULL KL. 20.45 Vinsæll skemmtiþáttur frá árinu 2005 þar sem Hemmi Gunn fær til sín þjóðþekkt fólk sem fær að spreyta sig í söngkeppni.

Family Guy
SKJÁR EINN KL. 19.55 Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á Skjá Einn. Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.

Undefeated
STÖÐ 2 SPORT KL. 21.00 Óskarsverðlaunamynd í flokki heimildarmynda um ruðningslið í skóla sem reynir að breyta sorgum sínum í sigra eftir áralanga tapbaráttu og hvernig þjálfara þess, Bill Courtney, tekst að umbreyta því í frábært íþróttalið.

FM 957 kl. 07.00
Morgunþáttur FM 957

Morgunþátturinn á FM957 með þeim Sverri Bergmann og Ernu Hrönn. Morgunþátturinn er alla virka morgna milli klukkan 07.00 og 10.00 í boði Cocoa Puffs.

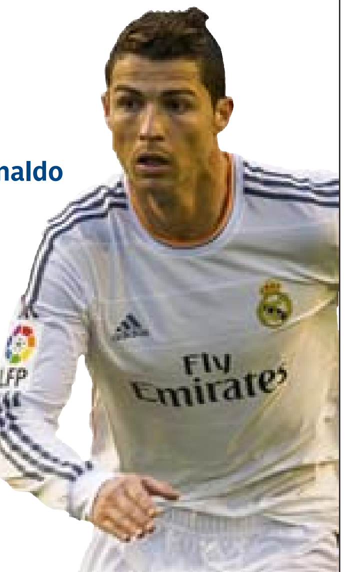
FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

NORÐURLJÓSIN SELD FYRIR MILLJARÐA

Norðurljósin öfluðu ferðaþjónustunni milljarða í tekjur á síðasta ári. Er langþráður draumur Einars Ben að rætast?

Leikkona sem fór með veggjum
María Pálsdóttir lét sig unga dreyma um að verða leikkona en þorði samt ekki að taka þátt í Leikfélagi Menntaskólans á Akureyri.

Bestur í heimi
Portúgalski snillingurinn Ronaldo varð loksins hlutskarpari en Messi í kjörinu á besta knattspyrnumanni heimsins.



FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.10 **Malcolm In the Middle**
08.35 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.20 **Drop Dead Diva**
11.05 **Harry's Law**
11.50 **Dallas**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Mistresses**
13.45 **Gulliver's Travels**
15.25 **Ærslagangur Kalla kanínu og félaga**
15.45 **Xiaolin Showdown**
16.10 **Waybuloo**
16.30 **Ellen**
17.10 **Nágrannar**
17.35 **Bold and the Beautiful**
17.57 **Simpson-fjölskyldan**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.11 **Veður**
19.20 **The Simpsons**
19.40 **Impractical Jokers**
20.05 **Spider-Man 3**
22.20 **Fire With Fire** Hörkuspennandi mynd með Josh Duhamel, Bruce Willis og Rosario Dawson í aðalhlutverkum. Slökkviliðsmanni sem verður vitni að morði er boðið að fara í vitnavernd en það dugar skammt og hann þarf að berjast fyrir lífi sínu.
23.55 **Blood Out** Spennumynd með Luke Goss, Val Kilmer og Vinnie Jones sem gerist í undirheimum Baton Rouge í Louisiana. Michael Savion er lögreglumaður sem þekkir þar hvern krók og kima og hefur alltaf lagt sig fram við að starfa á heiðvirðan og ráttlátan hátt.
01.25 **Feel**
02.55 **Not Forgotten**
04.25 **Gulliver's Travels**
05.50 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT *besta sætið*

16.40 **Meistaradeild Evrópu. Marseille - Arsenal**
18.20 **World's Strongest Man 2013**
18.50 **Fulham - Norwich**
20.30 **La Liga Report**
21.00 **Undefeated**
22.35 **2006 Fifa World Cup Offical Film**
00.05 **Sportspjallið**
00.45 **NB90's. Vol. 3** Skemmtilegur þáttur um NBA á 10. áratugnum.

SPORT 2 *enski boltinn*

09.35 **Hull - Chelsea**
11.15 **Stoke - Liverpool**
12.55 **Messan**
14.30 **Fulham - Sunderland**
16.10 **Cardiff - West Ham**
17.50 **Tottenham - Crystal Palace**
19.30 **Premier League World**
20.00 **Match Pack**
20.30 **Enska úrvalsdeildin - upphitun**
21.00 **Football League Show 2013/14**
21.30 **Everton - Norwich**
23.10 **Enska úrvalsdeildin - upphitun**
23.40 **Messan**

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** ABC Barnahjálp **21.30** Eldað með Holta

STÖÐ 3

16.30 **Around the World in 80 Plates**
17.15 **Raising Hope**
17.40 **Don't Trust the B*** in Apt 23**
18.05 **Cougar town 4**
18.30 **Funny or Die**
19.00 **Top 20 Funniest**
19.45 **How to Make It in America** *(2:8)*
20.15 **Super Fun Night** *(11:17)*
20.40 **American Idol** *(2:37)*
22.05 **Grimm** *(10:22)*
22.50 **Strike Back** *(9:10)*
23.35 **Dark Blue** *(5:10)*
00.20 **Top 20 Funniest**
01.05 **How To Make It in America**
01.35 **Super Fun Night**
02.00 **American Idol**
03.25 **Grimm**
04.10 **Strike Back**
04.55 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.46** Doddi litli og Eyrnastór **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **08.46** Hvellur keppnisbíll **08.56** Rasmus Klumpur og félagar **09.00** Ævintýri Tinna **09.22** Brunabílarnir **09.43** Latibær **09.55** Sumardalsmyllan **10.00** Skógardýrið Húgó **10.23** Elías **10.34** Ævintýraferðin **10.47** UKI **10.52** Tommi og Jenni **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.46** Doddi litli og Eyrnastór **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveins **12.46** Hvellur keppnisbíll **12.56** Rasmus Klumpur og félagar **13.00** Ævintýri Tinna **13.22** Brunabílarnir **13.43** Latibær **13.55** Sumardalsmyllan **14.00** Skógardýrið Húgó **14.23** Elías **14.34** Ævintýraferðin **14.48** UKI **14.53** Tommi og Jenni **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.46** Doddi litli og Eyrnastór **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveins **16.46** Hvellur keppnisbíll **16.56** Rasmus Klumpur og félagar **17.00** Ævintýri Tinna **17.22** Brunabílarnir **17.43** Latibær **17.55** Sumardalsmyllan **18.00** Skógardýrið Húgó **18.23** Elías **18.34** Ævintýraferðin **18.47** UKI **18.52** Tommi og Jenni **19.00** Ísöld. Heimsálfuhopp **20.30** Sögur fyrir svefninn

GULL

18.00 **Strákarnir**
18.25 **Seinfeld**
18.50 **Friends**
19.10 **Modern Family**
19.35 **Two and a Half Men**
20.00 **Grey's Anatomy** *(5:24)*
20.45 **Það var lagið**
21.45 **It's Always Sunny in Philadelphia** *(9:15)*
22.10 **Twenty Four** *(14:24)*
22.55 **Touch of Frost** *(1:4)*
00.40 **Fóstbræður**
01.10 **Mið-Ísland**
01.40 **Gavin and Stacey**
02.10 **Footballer's Wives**
03.00 **Það var lagið**
03.55 **It's Always Sunny in Philadelphia**
04.20 **Twenty Four**
05.10 **Touch of Frost**

BÍÓ

10.10 **Jane Eyre**
12.10 **Big**
13.55 **The Bodyguard**
16.05 **Jane Eyre**
18.05 **Big**
19.50 **The Bodyguard**
22.00 **Magic Mike**
23.50 **Centurion**
01.40 **Dark Knight Rises**
04.20 **Magic MIke**

RÚV

15.00 **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
16.40 **Táknmálsfréttir**
16.50 **EM í handbolta - Króatía-Svíþjóð** Bein útsending frá viðureign Króata og Svía á EM í handbolta í Danmörku.
18.30 **Reyjavíkurleikarnir 2014** *(Opnunarhátíð RIG)* Sýnt frá opnunarhátíð Reykjavíkurleikanna 2014
19.00 **Fréttir**
19.25 **Veðurfréttir**
19.30 **Íþróttir**
19.35 **Njósnari** *(3:10) (Spy II)* Bresk gamanþáttaröð þar sem fylgst er með Tim sem er njósnari hjá MI5 og togstreitu hans milli njósnastarfs og einkalífs. Meðal leikara eru Darren Boyd, Robert Lindsay og Mathew Baynton
20.00 **EM í handbolta - Serbía-Frakkland** Bein útsending frá seinni hálfleik í leik Serba og Frakka á EM í handbolta í Danmörku.
20.45 **EM stofa** Í þættinum fer Björn Bragi Arnarsson ásamt góðum gestum yfir leiki dagsins og stöðuna á Evrópumeistaramótinu í handknattleik 2014.
21.05 **Útsvar** *(Kópavogur - Fjallabyggð)* Spurningakeppni sveitarfélaga. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir og spurningahöfundur og dómari er Stefán Pálsson.
22.10 **Barnaby ræður gátuna – Tónlistarskólinn** *(5:8) (Midsomer Murders XIII. Master Class)* Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við morðmál í ensku þorpi.
23.40 **Fæddur 4. júlí** *(Born on the Fourth of July)*
02.00 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.25 **Dr. Phil**
09.10 **Pepsi MAX tónlist**
17.05 **Svali&Svavar**
17.35 **Dr. Phil**
18.20 **Happy Endings**
18.45 **Minute to Win It**
19.30 **America's Funniest Home Videos** *(14:44)* Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
19.55 **Family Guy** *(12:21)* Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á SkjáEinn. Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.
20.20 **Got to Dance** *(2:20)* Breskur raunveruleikaþáttur sem farið hefur sigurför um heiminn. Hæfileikaríkustu dansarar á Englandi keppa sín á milli þar til aðeins einn stendur uppi sem sigurvegari.
21.10 **90210** *(2:22)* Bandarísk þáttaröð um ástir og átök ungmennanna í Beverly Hills þar sem ástin er aldrei langt undan.
22.00 **Friday Night Lights** *(2:13)* Vönduð þáttaröð um unglinga í smábæ í Texas.
22.45 **Dreamgirls** Stjörnum prýdd kvikmynd sem fjallar um tríóið Dreamgirls sem sló öll met í vinsældum á sjöunda áratug síðustu aldar.
00.45 **Excused**
01.10 **The Bachelor**
02.40 **Ringer**
03.30 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin

08.20 PGA Tour 2014 **12.20** Inside The PGA Tour 2014 **12.45** PGA Tour 2014 **16.45** Golfing World 2014 **17.40** Einvígið á Nesinu **18.35** Inside The PGA Tour 2014 **19.00** Golfing World 2014 **20.00** PGA Tour 2014

ÚTVARP

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

ÁRSKORT

Í LÍKAMSRÆKT OG SUND

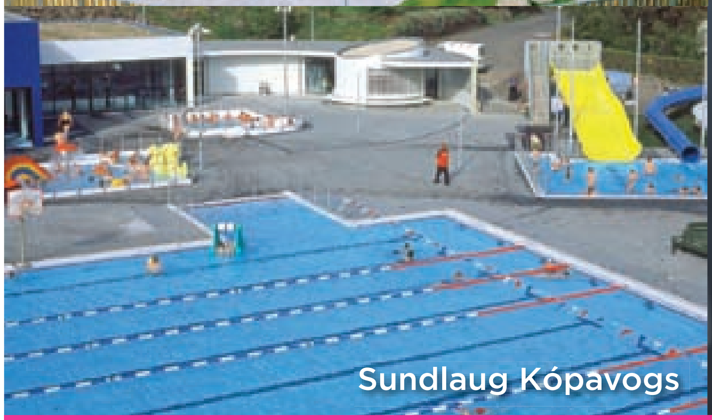
Á AÐEINS 35.990 KR. (EINGREIÐSLA)

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

TILBOÐIÐ GILDIR TIL OG MEÐ 20. JANÚAR 2014

HVER OG EINN FÆR SÉRSNIÐNA ÆFINGAÁÆTLUN OG KENNSLU Á TÆKIN

Íþróttamiðstöðin Versalir


Sundlaug Kópavogs

FRÍTT ER Í ALLA HÓPTÍMA FYRIR KORTHAFA

Stundaskrá í Sundlaug Kópavogs - Gildir frá 1. janúar 2014

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

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

GYM heilsa

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

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480
www.gymheilsa.is

HVAÐ ÆTLARÐU AÐ GERA UM HELGINA?

„Ég er að fara í mjög leynilegt boð á föstudagskvöldið sem ég má alls ekki tjá mig um í fjölmiðlum. Á laugardagskvöldið er síðan þrítugsafmæli og útskrift hjá einni elstu og bestu vinkonu minni. Ég býst síðan við því að kíkja með dóttur minni á Borgarbókasafnið og sprikla aðeins á leiksvæðinu þar.“

Hildur Knútsdóttir rithöfundur.

Hitar upp fyrir Anderson með myndbandi

Unnur Birna vinnur hörðum höndum við gerð myndbands sem sýnt verður sem upphitunaratriði.

„Ég fékk tölvupóst frá Ian þar sem hann spurði hvort ég væri til í að búa til myndband sem hann myndi nota sem upphitunaratriði á tónleikaferðalagi sínu,“ segir tónlistarkonan Unnur Birna Bassadóttir.

Gunnar B. Guðbjörnsson kvikmyndagerðarmaður hjá Sagafilm tekur upp og vinnur myndbandið.

Unnur Birna og Ian Anderson eru vel kunnug hvort öðru því þau hafa starfað saman talsvert í tónlist.

„Við spiluðum fyrst saman árið 2009 í Háskólabíói og svo aftur í Hörpu og í Hofi árið 2013. Þegar ég bjó á Ítalíu hitti ég hann og þá bauð hann mér á tónleika og áttum við góða stund þar,“ útskýrir Unnur Birna. Þá lék Anderson flautusóló inn á lag Unnar Birnu sem ber titilinn Sunshine.

Fjögur önnur atriði koma fram í mismunandi myndböndum, sem verða einnig með á tónleikaferðalaginu sem upphitunaratriði.

Flautuleikarinn Ian Anderson vinnur nú að plötu og fer svo í tónleikaferðalag um Evrópu og Bandaríkin í kjölfar útgáfunnar sem verður síðar á árinu. - glp

EIGA VEL SAMAN Unnur Birna Bassadóttir og Ian Anderson eru góðir vinir og ná vel saman. MYND/ÞORFINNUR SIGURGEIRSSON

GÖMUL LESTARSTÖÐ Rýminu, sem er í Árósum, hefur verið breytt í lista- og menningarkommúnu. MYND/ÚR EINKASAFNI

REYNIR Á ÞOLRIFIN Hekla og Arnar koma til með að búa og starfa í pínulitlu herbergi í þrjár vikur. MYND/ÚR EINKASAFNI

Eins og mýs á tilraunastofu

You draw me crazy er samstarfsverkefni Arnars Ómarssonar og Heklu Bjartar Helgadóttur.

„Við vorum búin að tala um samstarf í langan tíma, einhver ár. Loks small þetta allt saman. Við ákváðum að eyða þremur vikum í sama rýminu og á þann hátt þvinga okkur til að ávarpa hvort annað í verkunum,“ útskýrir Arnar Ómarsson listamaður um samstarfsverkefni sitt og Heklu Bjartar Helgadóttur, You draw me crazy.

„Það reynir á að eyða löngum tíma með einhverjum og sér í lagi þegar hinn einstaklingurinn er viðfangsefnið. Það er nóg um innblástur þar sem vinnustofan sem við dveljum í er á gömlu lestarstöðinni í Árósum, sem hefur verið breytt í lista- og menningarkommúnu í samstarfi við borgina,“ útskýrir Arnar.

Verkefnið er opið fyrir óvæntum uppákomum og stefnubreytingum.

„Okkur finnst mikilvægt að ferlið geti komið okkur á óvart og leyft okkur að fara leiðir sem við annars færum ekki. Við teiknum bæði og notum texta, en erum einnig með ákveðna tilhneigingu til gjörninga og myndbandsverka, svo við eigum margt sameiginlegt þótt stíllinn okkar sé gjörólíkur,“ segir Arnar.

„Við hlógum að því fyrst að við værum eins og mýs á tilraunastofu fyrir hvort annað, þó að það sé ekkert fyndið við tilraunir á dýrum,“ útskýrir Hekla. „Við höfum hvort annað stöðugt fyrir sjónum og persónulegt svigrúm því af skornum skammti, eins og gefur að skilja,“ segir Hekla, létt í bragði.

> **Það er eiginlega eins og einhver sé að teikna upp landakort af manni, án þess að maður sé mikið með í ráðum.**
>
> *Hekla Björt Helgadóttir*

„Í ljós kemur að þegar maður skoðar aðra manneskju svo náið, kemst maður ekki hjá því að skoða sjálfan sig í leiðinni. Og þegar maður lærir svona mikið um einhvern annan, lærir maður heilmikið um sjálfan sig líka. Við þurfum að vera umburðarlynd og skilningsrík, því við förum ólíkar leiðir, og þess vegna verður áhugavert að sjá hvernig við miðlum hvort öðru á listrænu formi. Það er eiginlega eins og einhver sé að teikna upp landakort af manni, án þess að maður sé mikið með í ráðum,“ segir Hekla.

„Heiti verkefnisins er því skemmtilegt, því við erum auðvitað stöðugt að draga upp myndir hvort af öðru, um leið og við reynum á þolrifin,“ segir Hekla.

olof@frettabladid.is

You draw me crazy

You draw me crazy er samstarfsverkefni listamannanna Arnars Ómarssonar og Heklu Bjartar Helgadóttur. Verkefnið fer fram á þremur vikum í einu og sama herberginu í Árósum í Danmörku. Í verkefninu er Arnar viðfangsefni Heklu og Hekla er viðfangsefni Arnars. Hluti verkefnisins er að halda uppi vefsíðu með daglegum uppfærslum. Þar setja þau inn myndefni sem þau vinna dag hvern út frá hvort öðru. Slóðin er www.youdrawmecrazy.com.

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 mótstöðuafl
+ hentar fólki á öllum aldri
+ er bragðgóð næring

Þú getur lesið meira um LGG+ á ms.is/lgg

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA - 12-0014

A WORLD OF INSPIRATION
the PIER
FOR YOUR HOME
ÚTSALA
10-70%
Stólar *29.940
(áður 49.900)
DAYS
Svefnsófi
89.910
verð áður 99.900
Valdir stólar
40%
Days svefnsófi fæst svartur og grár
Lengd 227 cm tunga 150 cm
Allir stólar
30%
Borðstofuborð
63.920
verð áður 79.900
Stólar *34.930 (áður 49.900)
Dúkar, löberar og diskamottur frá *1.592
20%
Myndir frá *553 Rammar frá *903
Myndir
&Rammar
30%
Speglar frá *1.183
Speglar
30%
Verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
ÍRIS
Kertaluktir *4.792 (Áður 5.990)
Kertaluktir
20%
Valdir púðar á *800 eða *1.500
Aðrir púðar
30%
Mikið úrval af kertastjökum
Kertastjakar
20%
*verð með reiknuðum afslætti
the PIER
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

FRÉTTABLAÐIÐ
VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR
RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja
Póstdreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Manuela í starfsnám til Parísar

Manuela Ósk Harðardóttir leggur innan tíðar land undir fót á vegum Listaháskóla Íslands þar sem hún stundar nám í fatahönnun. Ferðinni er heitið til Parísar í Frakklandi þar sem hún mun starfa í tískuhúsi franska fatahönnuðarins Soniu Rykiel sem hefur verið í tískubransanum í 45 ár. „Ég verð þar í sex vikur og enda á að vinna við tískuvikuna í París sem stendur yfir frá 25. febrúar til 7. mars,“ segir Manuela. **- eá**

Óhefðbundið frí

Í sumar býðst foreldrum vikufrí á Spáni með unglingum sínum undir sérstakri leiðsögn **Kristínar Tómasdóttur,** höfundar þriggja bóka um unglingsstelpur og bókarinnar Strákar. Leiðsögn Kristínar mun ekki fela í sér neinar hefðbundnar skoðunarferðir. Þátttakendur munu leita inn á við með daglegum sjálfstyrkingarnámskeiðum fyrir unglingana og ráðgjöf til foreldra um það hvernig þeir geti betur stutt börn sín. Ferðin er farin undir merkjum fyrirtækisins Mundo. **- eb**

Mest lesið vísir

1 Unglingsstúlka undir stýri – sagðist vera góður bílstjóri
2 Vilja að konurnar taki sér meira rými
3 Smekkvísir þjófar stöðvaðir af lögreglu
4 Ósammála um „ofurverð“
5 Efstu sæti Sjálfstæðisflokksins óbreytt í Reykjavík