SKOÐUN Steingrímur J. Sigfússon segir niðurskurð ríkisstjórnarinnar á vaxtabótum bitna á tekjulágum. 16

MENNING Leoncie heldur tónleika á Gamla Gauknum 8. febrúar en langt er síðan hún hefur spilað á landinu. 30

SPORT Skórnir hans Friðriks Stefánssonar eru komnir upp á hillu eftir langan og sigursælan feril. 26

RISAÚTSALA
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR
MEIRA EN 1000
VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI
Sjá úrvalið á ht.is
Heimilistæki
www.ht.is
SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur
28. janúar 2014
23. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Oftar hjá barnavernd

Nær helmingur barna sem barnaverndarnefndir hafa afskipti af eru börn einstæðra mæðra. Talið er að vanræksla barna af erlendum uppruna sé síður tilkynnt. 4

Aðeins stundum túlkur Þrátt fyrir skýr lagaákvæði eru ekki alltaf kallaðir til túlkar fyrir sjúklinga hjá heilsugæslunni sem metur hvert tilfelli fyrir sig. 2

Fyrir opnum tjöldum Kópavogsbær bendir Kauphöllinni á að bæjarstjórn fundi fyrir opnum dyrum. 6

Illmennið Gaddafí Hinn fallni einræðisherra Líbíu er sagður hafa rænt og nauðgað hundruðum barna. 10

14

Bolungarvík	1°		NA	6
Akureyri	0°		NA	5
Egilsstaðir	0°		N	6
Kirkjubæjarkl.	-1°		NA	5
Reykjavík	2°		A	4

BJART SYÐRA Í dag verður yfirleitt fremur hæg norðaustanátt og stöku él einkum NA-til en bjart S- og SV-til. Kólnandi veður. 4

SÉRBLAÐ

Fólk

Nemar kvíða kennaraverkfalli

Kjarasamningar framhaldsskólakennara renna út um mánaðamótin. Kennararnir segja að ríkið hafi hafnað öllum kröfum um launaleiðréttingar. Yfir 1.400 milljónir eru í verkfallssjóði. Nemendur telja verkfall blasa við.

KJARASAMNINGAR Margir nemendur framhaldsskólanna eru orðnir mjög áhyggjufullir yfir því hvort kennarar fari í verkfall á vorönn. Áhyggjufyllstir eru þeir sem eiga að útskrifast í vor. Þeir óttast að verði verkfall tefji það útskrift þeirra og geti haft áhrif á hvort þeir komast í framhaldsnám næsta haust.

Kjarasamningar á milli 1.600 og 1.700 framhaldsskólakennara rennur út um næstu mánaðamót. Djúp gjá er milli Félags framhaldsskólakennara og viðsemjenda þeirra.

„Ríkið býður 2,8 prósent, það er ríkisútfærslu á ASÍ-samningunum, og hefur hafnað okkar kröfugerð. Við gerum skýra kröfu um leiðréttingu. Það munar nær 17 prósentum á dagvinnulaunum framhaldsskólakennara og viðmiðunarhópa okkar hjá ríkinu,“ segir Hrafnkell Tumi Kolbeinsson, varaformaður Félags framhaldsskólakennara.

Hrafnkell Tumi segir verkfallssjóð kennara digran. „Greiðsla úr verkfallssjóði mun ekki ná mánaðarlaunum en sjóðurinn er samt ógnandi. Hann er sameiginleg eign aðildarfélaga Kennarasambands Íslands og í honum eru rúmlega 1.400 milljónir króna,“ segir hann. Engin ákvörðun hafi verið tekin um verkfall.

Framhaldsskólakennarar voru síðast í verkfalli frá 7. nóvember árið 2000 til 7. janúar 2001.

– jme, ibs / sjá síðu 6

Telja verkfall yfirvofandi

„Okkar tilfinning er að það verði kennaraverkfall. Við höfum mjög miklar áhyggjur af því og ræðum það á öllum fundum. Þeir sem eru að útskrifast í vor eru sérstaklega áhyggjufullir enda gæti verkfall tafið útskrift. Við höfum hins vegar ákveðið að láta ekki deigan síga og halda okkar striki komi til þess að kennsla falli niður. Kennararnir ræða verkfallsmál ekki mikið við okkur og ef við spyrjum er fátt um svör.

Karen Björk Eyþórsdóttir, forseti Nemendafélags Menntaskólans við Hamrahlíð.

„Margir nemendur, sérstaklega þeir sem eru að útskrifast, eru áhyggjufullir. Það er mikið rætt meðal nemenda hvort það verði verkfall og hvenær. Margir eru pirraðir yfir því að fá ekki svör um hvort það stefni í verkfall eða ekki. Við spyrjum kennarana en þeir segjast ekkert vita. Kennarar segja að það verði að fylgja námskránni og sjá svo til hvað verði.

Guðmar Bjartur Elíasson, formaður Nemendafélags Fjölbrautaskólans í Breiðholti.

BORAR Í VATNSMÝRINNI Heiðar Már Hlöðversson, bormaður hjá Ræktunarsambandi Flóa og Skeiða, vinnur að grunnvatnsrannsóknum í Vatnsmýrinni. Boraðar eru níu holur og síritum komið fyrir til að fylgjast með grunnvatnsstöðunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fleira úr fórum Snowdens:

Njósnað með Angry Birds

BANDARÍKIN, AP Leyniþjónustustofnanir í Bandaríkjunum og Bretlandi notfæra sér óþétt snjallforrit til þess að njósna um notendur snjallsíma um heim allan.

Í leyniskjölum, sem uppljóstrarinn Edward Snowden hefur komið til fjölmiðla, er sérstaklega tekið dæmi af leiknum vinsæla, Angry Birds, sem 1,7 milljarðar notenda hafa nælt sér í á netinu.

Bandaríska dagblaðið New York Times og breska dagblaðið The Guardian skýra frá þessu.

Misjafnt er eftir snjallforritum hversu mikils af upplýsingum leyniþjónustumenn geta aflað sér um notendur þeirra.

- gb

Sprenging í fjölda hælisleitenda en samþykktar umsóknir ekki fleiri en áður:

Hælisumsóknum fjölgar mikið

STJÓRNSÝSLA Umsóknum um hæli hér á landi fjölgaði um tæplega 130 prósent milli áranna 2011 og 2013. Fjöldi samþykktra umsókna stendur hins vegar nánast í stað.

Með nýju frumvarpi innanríkisráðherra á að stytta málsmeðferð hælisumsókna og bæta á réttaröryggi hælisleitenda með nefnd sem úrskurðar um kærur vegna ákvarðana Útlendingastofnunar.

„Þetta er lykilatriði og hagsmunamál bæði stjórnvalda og hælisleitenda,“ segir Atli Viðar Thorstensen, verkefnastjóri hjá Rauða krossinum.

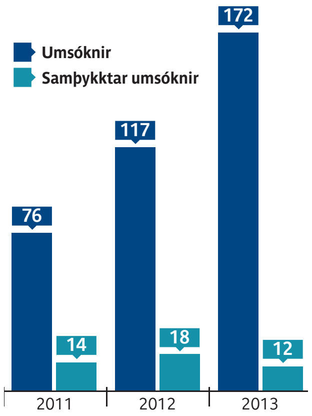
Verði af breytingunum mun hælisleitandi fá svar innan 48 klukkustunda við því hvort hann eigi rétt á að sækja um hæli hér á landi. Stuðst er við sambærilega reglu í Noregi. Endanlegt svar um það hvort viðkomandi fái hæli á Íslandi getur þó tekið lengri tíma.

„Við erum mjög ánægð með þessa kærunefnd og teljum hana vera stórt skref í rétta átt,“ segir Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastýra Mannréttindaskrifstofu Íslands.

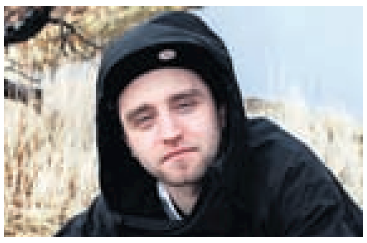
- eb / sjá síðu 8

> **Það er komið í veg fyrir hugsanlega hagsmunaárekstra með skipan sjálfstæðs og óháðs aðila.**
>
> *Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastýra Mannréttindaskrifstofu Íslands*

➜ Umsóknir hælisleitenda



SPURNING DAGSINS



Magnús, hafið þið íhugað að koma naktir fram?

Við höfum margoft rætt það, enda gerum við hvað sem er fyrir frægðina.

Magnús Trygvason Eliassen fór berrassaður í sund í Þýskalandi ásamt öðrum meðlimum hljómsveitarinnar ADHD þegar þeir voru nýverið á tónleikferðalagi um Evrópu.

Frumvarp innanríkisráðherra um breytingar á umferðarlögum:

Hertar reglur um létt bifhjól

SAMGÖNGUR Hjól með mótor sem er með innan við 50 rúmsentimetra sprengirými eða rafmótor allt að fjórum kílóvöttum, og eru ekki hönnuð til hraðari aksturs verða framvegis skilgreind sem létt bifhjól ef frumvarp til breytinga á umferðarlögum, sem innanríkisráðherra hefur lagt fram á þingi, verður samþykkt.

Þau tæki eru nú flokkuð með reiðhjólum og hafa því ekki fallið undir reglur um bifhjól þar sem þau eru meðal annars ekki skráningarskyld. Í greinargerð með frumvarpinu segir að þar sem notkun léttra bifhjóla hafi aukist mjög, sé rétt að skýra reglur um notkun þeirra. Þau eru því færð um flokk samkvæmt nýju skipulagi, sem grundvallast á tilskipun ESB og með hliðsjón af dönskum lögum.

Leyfilegt verður að aka léttu vélhjóli á gangstétt, hjólastíg eða gangstíg, en ökumaður hjóls skal þá alltaf víkja fyrir gangandi vegfarendum. Óheimilt verður einnig að flytja farþega á léttu bifhjóli nema ökumaður sé 20 ára eða eldri. **- þj**

Í ÖKUTÚR Ef nýtt frumvarp verður að lögum verða létt vélhjól gerð skráningarskyld og reglur um þau hert. FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

Bað um afskipti ráðherra:

Beiti sér gegn handtökuskipun

ALÞINGI Björt Ólafsdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, kallaði eftir því á Alþingi í gær að ráðherrar ríkisstjórnarinnar beittu sér í máli Hjördísar Svan.
Í síðustu viku staðfesti Hæstiréttur handtökuskipun danskra yfirvalda vegna Hjördísar.
Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra sagði ríkisstjórnina ekki geta blandað sér í niðurstöðu dómstóla. Kappkostað væri að tryggja hag barnanna, sem séu íslenskir ríkisborgarar. **- eb**

BAN KI-MOON FÉKK SÉR KLIPPINGU Rakari nokkur í Havana fékk það verkefni að snyrta hárið á framkvæmdastjóra Sameinuðu þjóðanna í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Fundahöld ríkja rómönsku Ameríku og Karíbahafsins:

Leiðtogarnir hittast á Kúbu

KÚBA, AP Leiðtogar 33 ríkja frá rómönsku Ameríku og Karíbahafinu eru komnir til Havana á Kúbu og sitja þar við fundahöld þangað til á morgun.

Að undanskildum Bandaríkjunum og Kanada eiga öll ríki Vesturheims fulltrúa á leiðtogafundinum. Þarna er einnig staddur Jose Miguel Insulza, framkvæmdastjóri Bandalags Ameríkuríkja, en öll ríki Vesturheims eiga aðild að þeim samtökum að undanskilinni Kúbu, sem var rekin úr félaginu fyrir 52 árum.

Bruno Rodriguez, utanríkisráðherra Kúbu, sagðist afar ánægður með fund utanríkisráðherranna í gær og sagði viðræðurnar einkennast af eindregnum vilja til þess að finna lausnir.

Ekki spillti það fyrir ánægjunni að Dilma Rousseff, forseti Brasilíu, sagði leiðtogafundinn sýna hve Kúba er mikilvæg í samstarfi ríkja í þessum heimshluta. - gb

Hvöss orðaskipti á Alþingi:

Ráðherra segir lekamál pólitík

STJÓRNMÁL „Það læðist að manni sá grunur, sama hversu oft það er upplýst, læðist að manni sá grunur að málið snúist um eitthvað allt annað en hag hælisleitenda, heldur pólitík og að komið sé í veg fyrir að sá ráðherra sem hér stendur geti staðið fyrir þeim breytingum sem hann vill,“ sagði Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra á Alþingi í gær í umræðum um leka á minnisblaði um hælisleitandann Tony Omos. Valgerður Bjarnadóttir, Samfylkingu, var málshefjandi. „Valgerður ætti að læra að virða trúnað og vitna ekki í samtöl á nefndarfundum,“ sagði innanríkisráðherra um Valgerði. **- gar**

Nýr útvarpsstjóri hjá RÚV:

Alltaf eitthvað sem má bæta

FJÖLMIÐLAR Magnús Geir Þórðarson, leikhússtjóri Borgarleikhússins, sem hefur verið ráðinn útvarpsstjóri Ríkisútvarpsins, segist fullur tilhlökkunar.

„Ríkisútvarpið er mikilvæg stofnun. Innviðirnir eru að mörgu leyti góðir þar þó auðvitað sé alltaf eitthvað sem má breyta og bæta,“ segir Magnús sem er níundi maðurinn til að gegna stöðu útvarpsstjóra.

Ingvi Hrafn Óskarsson, stjórnarformaður Ríkisútvarpsins, segir að þótt Magnús Geir hafi litla reynslu af fjölmiðlum hafi stjórnin litið til þess að hann sé gott leiðtogaefni og hafi getið sér gott orð í leikhúsheiminum. **- bb**

Meta hvort fara eigi að lögum um túlka

Samkvæmt reglum Heilsugæslunnar taka heilbrigðisstarfsmenn ákvörðun um hvort pantaður sé túlkur. Framkvæmdastjóri Mannréttindaskrifstofu Íslands segir hvergi koma fram í lögum að meta eigi þörf á túlkun heldur séu það skýr réttindi.

HEILBRIGÐISÞJÓNUSTA Eingöngu heilbrigðisstarfsmenn panta túlka hjá Heilsugæslunni og meta hvort þörf sé á slíku, segir Jónas Guðmundsson, fjármálastjóri Heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu, þegar hann er spurður um reglur í túlkaþjónustu fyrir útlendinga sem tala ekki íslensku.

Í Fréttablaðinu í gær kom fram að víða séu brotin lög um túlkaþjónustu á Íslandi og ekki kallaður til túlkur þótt viðkomandi eigi rétt á því. Nefnt var dæmi um konur sem fá eingöngu tvisvar túlk í mæðraeftirliti.

JÓNAS GUÐMUNDSSON

Jónas segir engar takmarkanir vera á fjölda skipta sem sjúklingur fái túlk en þar sem heilbrigðisstarfsmenn sjái um samskipti við skjólstæðinginn byggist túlkaþjónustan á áliti þeirra. „Starfsmaður sér hvernig gengur að eiga samskipti við viðkomandi, og hvort það þurfi að kalla til túlk yfirhöfuð eða kalla til túlk í fleiri skipti. Ef skjólstæðingur óskar eftir túlk þá ræðir hann það við starfsmanninn sem tekur ákvörðun um málið.“

Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastjóri Mannréttindaskrifstofu Íslands, segir að í lögum um réttindi sjúklinga sé skýrt tekið fram að „eigi í hlut sjúklingur sem ekki talar íslensku eða notar táknmál skal honum tryggð túlkun á upplýsingum“.

„Þótt sjúklingur geti bjargað sér á íslensku í daglegu máli er ekki þar með sagt að hann skilji flókið læknamál til fullnustu eða geti spurt spurninga sem eru mikilvægar. Það kemur hvergi fram í lögum að meta eigi hvort þörf sé á túlkun heldur eru réttindi til túlkunar afdráttarlaus. Það er varhugavert að setja reglur sem ganga lengra en lögin mæla fyrir.“

Jónas segir útgjöld vegna túlkaþjónustu hafa hækkað um 29 prósent á síðasta ári og sextán milljónir hafi verið greiddar fyrir þjónustuna. Hann segir stefnuna vera að samskipti séu sem mest bein á milli sjúklings og heilbrigðisstarfsmanns og ekki sé mælt með að ættingjar eða vinir sjái um túlkuna.

Sama stefna er á Landspítalanum. Sigríður Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar, segir að unnið sé eftir lögum um rétt sjúklinga þótt ekki sé hægt að svara fyrir einstök atvik. Hún segir nokkra aukningu hafa verið í pöntunum á túlkum á spítalanum en á síðasta ári voru greiddar rúmar tuttugu milljónir fyrir þjónustuna.

erlabjorg@frettabladid.is

TÚLKUN Í lögum um sjúklinga er skýrt tekið fram að sjúklingi sem ekki talar íslensku eða notar táknmál skuli tryggð túlkun á upplýsingum. NORDIC PHOTOS/GETTY

Það kemur hvergi fram í lögum að meta eigi hvort þörf sé á túlkun heldur eru réttindi til túlkunar afdráttarlaus.

Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastjóri Mannréttindaskrifstofu Íslands

Utanríkisráðherra segir fríverslunarsamning við Kínverja opna ný tækifæri:

Munum ræða mannréttindi

VIÐSKIPTI Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra segir fríverslunarsamning milli Íslands og Kína hefðbundinn fríverslunarsamning. Með honum opnist risastór markaður fyrir íslenskar vörur. Hann segir samninginn til dæmis góðan fyrir sjávarútvegsfyrirtæki sem flytji vörur sínar til Kína því tollar af þeim falli niður við gildistöku samningsins.

Gunnar Bragi segir að í samningnum sé ekki að finna nein ákvæði um fjárfestingar.

Utanríkisráðherra segir að með samningnum opnist einnig tækifæri til að ræða mannréttindamál við Kínverja. „Það er mikilvægt að hafa slíkan vettvang til að koma okkar sjónarmiðum varðandi mannréttindi á framfæri,“ segir ráðherra og bætir við að þau tækifæri verði nýtt.

Jón Þór Ólafsson, þingmaður pírata, telur að rétt hafi verið að gera samninginn. „Við skulum vera meðvituð um að nýta hann og þau tækifæri sem opnast til að kalla eftir breytingum og að mannréttindi séu virt í Kína.“ **- jme**

GUNNAR BRAGI SVEINSSON Utanríkisráðherra segir samninginn vera hefðbundinn fríverslunarsamning. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Það er mikilvægt að hafa slíkan vettvang til að koma okkar sjónarmiðum varðandi mannréttindi á framfæri.

Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra.

NOTAÐIR BÍLAR
MIKIÐ ÚRVAL

Gerðu betri bílakaup!

Komdu!

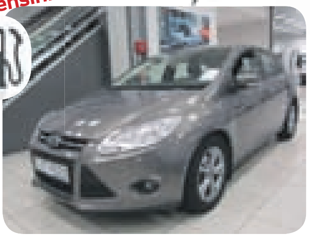
50.000 kr. bensíninneign fylgir öllum notuðum bílum til 5. febrúar*.

50.000 kr. bensíninneign

▶ **Tilboð: 2.590.000 kr.**
Citroën C4 Comfort SNZ90
Skráður mars 2013, 1,6Di dísil, beinsk.
Ekinn 29.000 km.
Ásett verð: 2.790.000 kr.

50.000 kr. bensíninneign

▶ **Verð: 10.270.000 kr.**
Volvo XC90 Momentum D5 AWD UUV86
Skráður des. 2012, 2,4TDCi dísil, sjálfsk.
Ekinn 40.000 km.
í ábyrgð



50.000 kr. bensíninneign

▶ **Tilboð: 2.990.000 kr.**
Ford Focus Trend Edition JTE22
Skráður apríl 2013, 1,6TDCi dísil, beinsk.
Ekinn 31.000 km.
Ásett verð: 3.190.000 kr. í ábyrgð

▶ **Verð: 1.690.000 kr.**
Ford Ka Trend + IAZ15
Skráður maí 2013, bensín, beinsk.
Ekinn 29.000 km.
í ábyrgð

50.000 kr. bensíninneign

▶ **Tilboð: 790.000 kr.**
Volkswagen Polo Comf. MBE17
Skráður okt. 2007, 1,4i bensín, beinsk.
Ekinn 140.000 km.
Ásett verð: 890.000 kr.

50.000 kr. bensíninneign

FINNDU BÍLINN ÞINN Á NOTADIR.BRIMBORG.IS

TÖKUM ALLAR GERÐIR BÍLA UPPÍ!

▶ **Verð: 1.990.000 kr.**
Ford Fiesta Trend BHV32
Skráður maí 2013, 1,0i bensín, beinsk.
Ekinn 34.000 km.
í ábyrgð

50.000 kr. bensíninneign

▶ **Tilboð: 7.590.000 kr.**
MMC Pajero Instyle REJ72
Skráður maí 2011, 3,0Di dísil, sjálfsk.
Ekinn 65.000 km.
Ásett verð: 7.990.000 kr.

50.000 kr. bensíninneign

▶ **Tilboð: 1.090.000 kr.**
Nissan Primera Acenta VE638
Skráður okt. 2005, 1,8i bensín, sjálfsk.
Ekinn 115.000 km.
Ásett verð: 1.290.000 kr.

50.000 kr. bensíninneign

▶ **Tilboð: 2.490.000 kr.**
Ford Edge SEL Plus AWD SIS80
Skráður ágúst 2007, 3,5i bensín, sjálfsk.
Ekinn 133.000 km.
Ásett verð: 2.790.000 kr.

50.000 kr. bensíninneign

50.000 kr. bensíninneign

BÍLADÍLL DAGSINS! Hafðu samband strax!

▶ **Tilboð: 4.190.000 kr.**
Ford Kuga Titianium S AWD TKV42
Skráður apríl 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfsk.
Ekinn 71.000 km.
Ásett verð: 4.660.000 kr. í ábyrgð

▶ **Tilboð: 2.890.000 kr.**
Audi A6 JKU08
Skráður sept. 2007, 2,0i bensín, sjálfsk.
Ekinn 87.000 km.
Ásett verð: 3.350.000 kr.

50.000 kr. bensíninneign

50.000 kr. bensíninneign

▶ **Tilboð: 3.790.000 kr.**
Kia Ceed EX RYZ21
Skráður sept. 2012, 1,6Di dísil, sjálfsk.
Ekinn 4.000 km.
Ásett verð: 3.990.000 kr.

▶ **Tilboð: 1.190.000 kr.**
Toyota Rav-4 4WD SO842
Skráður maí 2005, 2,0i bensín, beinsk.
Ekinn 122.000 km.
Ásett verð: 1.390.000 kr.

50.000 kr. bensíninneign

50.000 kr. bensíninneign

▶ **Tilboð: 3.690.000 kr.**
Volkswagen Passat Highline ALN62
Skráður mars 2011, 1,4i metan/bensín, sjálfsk.
Ekinn 37.000 km.
Ásett verð: 3.990.000 kr.

50.000 kr. bensíninneign

▶ **Verð: 3.290.000 kr.**
Ford Focus Trend Edition ONK73
Skráður apríl 2013, 1,6TDCi dísil, beinsk.
Ekinn 21.000 km.
í ábyrgð

Fylgstu með á **FACEBOOK**
Notaðir bílar – Brimborg
Tilboðsbílarnir fara beint á Facebook!

BÍLALÁN
ALLT AÐ 100% FJÁRMÖGNUN

NOTAÐUR UPP Í NOTAÐAN!
Við tökum notaða bílinn þinn uppí á hagstæðu verði og þú getur fengið milligjöfina lánaða – möguleiki á engri útborgun.

Skoðaðu úrvalið á
NOTADIR.BRIMBORG.IS

Söludeildir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

*50.000 kr. bensíninneign fylgir öllum notuðum bílum frá Brimborg sem seldir eru á tímabilinu 28. janúar til og með 5. febrúar. Athugið: á ekki við um bíla í umboðssölu.

SVONA ERUM VIÐ

185.100 manns voru á vinnumarkaði í desember 2013

samkvæmt Vinnumarkaðsrannsókn Hagstofu Íslands.

Af þeim voru 176.900 starfandi og 8.200 án vinnu og í atvinnuleit.

Umdeildur framkvæmdastjóri lækninga á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða settur undir stjórn annarra:

Starfar út september undir öðrum lækni

STJÓRNSÝSLA Þorsteinn Jóhannesson, framkvæmdastjóri lækninga á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða, mun starfa áfram til loka september næstkomandi. Þetta ákvað framkvæmdastjórn stofnunarinnar í samræmi við nýfallinn úrskurð landlæknis um starfshæfni Þorsteins.

Nokkur styr hefur staðið um störf Þorsteins undanfarna mánuði, en síðasta haust kröfðust fimm læknar við stofnunina þess að honum yrði vikið frá störfum. Báru þeir því við að Þorsteinn væri „óstarfhæfur vegna veikinda, dómgreindarleysis, algjörs skorts á samstarfsvilja og áberandi minnistruflana“.

ÞORSTEINN JÓHANNESSON

Málinu var skotið til landlæknis og í samræmi við úrskurð hans hefur framkvæmdastjórn ákveðið að Þorsteinn starfi áfram eins og verið hefur til 30. september, en í tilkynningu frá heilbrigðisstofnuninni segir að hann „muni ekki vera ábyrgur fyrir framkvæmd skurðaðgerða á þessum tíma en er heimilt að aðstoða við skurðaðgerð sem er á ábyrgð annars skurðlæknis“. Þá muni Þorsteinn ekki standa vaktavinnu þar sem hann er ábyrgur fyrir bráðameðferð sjúklinga. **- þj**

INNANHÚSSDEILUR Framkvæmdastjóri lækninga á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða verður áfram í starfi til loka september. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

SAUÐÁRKRÓKUR Heimamenn vilja alþjóðaflugvöll. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Ályktun sveitarstjórnar:

Millilandaflug í Skagafjörðinn

SAMGÖNGUR Sveitarstjórn Skagafjarðar vill fá varaflugvöll fyrir millilandaflug í héraðið. Fjölga þurfi varaflugvöllum á Íslandi í stað flugvallarins í Glasgow til að spara fé og auka öryggi flugfarþega.

„Þegar millilandaflug lá niðri vegna gossins í Eyjafjallajökli var Alexandersflugvöllur opinn,“ segir sveitarstjórnin, sem kveður lendingarskilyrði á Alexandersflugvelli ein þau bestu á landinu. Völlurinn sé opinn nær alla daga ársins. Skorað sé á stjórnvöld að gera hann að varaflugvelli fyrir millilandaflug. **- gar**

Sameining í heilbrigðiskerfi:

Ráðherra svari Skagfirðingum

SVEITARSTJÓRNIR „Það algera áhugaleysi sem ráðherrar í ríkisstjórn Íslands undir forystu Framsóknarflokksins sýna málefnum Heilbrigðisstofnunarinnar á Sauðárkróki er vægast sagt sláandi,“ segir í bókun Sigurjóns Þórðarsonar, fulltrúa Frjálslyndra og óháðra í sveitarstjórn Skagafjarðar. Sveitarstjórnin ítrekaði á fundinum ósk frá 9. janúar um að Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra svari erindi sveitarfélagsins frá 11. október vegna sameiningar heilbrigðisstofnana á Norðurlandi. Sveitarstjórnin er andsnúin sameiningunni. **- gar**

Börn einstæðra mæðra oft hjá barnaverndarnefndum

Flest þeirra barna sem eru viðfangsefni í barnaverndarkerfinu eru börn einstæðra mæðra. Vandinn er talinn felast í fátækt og skorti á stuðningi. Grunur er um að atvik vegna barna af erlendum uppruna séu síður tilkynnt.

VELFERÐ Nær helmingur barna, sem eru til skoðunar hjá barnaverndarnefndum landsins árið 2012, er alinn upp hjá einstæðum mæðrum og um 38 prósent umsókna á meðferðarheimili, á Stuðla eða í fjölskyldumeðferð eru fyrir börn einstæðra mæðra.

Samkvæmt nýjustu tölum Hagstofunnar alast 21,6 prósent barna á Íslandi upp hjá einstæðum mæðrum. „Það er því umhugsunarvert að sjá hversu hátt hlutfall barna einstæðra mæðra hefur komið til skoðunar hjá barnaverndarnefndum landsins,“ segir Páll Ólafsson, félagsráðgjafi hjá Barnaverndarstofu, en hann vann tölurnar upp úr ársskýrslu stofnunarinnar. „En við höfum séð þetta í gegnum árin og þetta staðfestir þá fátæktargildru sem einstæðir foreldrar virðast vera í.“

PÁLL ÓLAFSSON

Páll segir að skoða þurfi nánar hvernig hægt sé að styðja einstæðar mæður betur. Einnig hvernig megi styðja betur við börn af erlendum uppruna en í tilraunaverkefni um þjónustu við börn sem búa við heimilisofbeldi kom í ljós að rúm þrjátíu prósent barnanna voru af erlendu bergi brotin.

„Börn af erlendum uppruna eru 16,6 prósent barna á Íslandi en þau eru eingöngu 12,9 prósent mála hjá barnaverndarnefndum. Það segir okkur að við fáum ekki nægilega margar tilkynningar.

> **Einstæðar mæður sem þurfa að vinna mikið hafa ef til vill ekki tíma til að veita barninu þann stuðning sem þær myndu gjarnan vilja.**
>
> *Oktavía Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi hjá Félagi einstæðra foreldra.*

En svo þegar við rannsökuðum heimilisofbeldið, sem er ekki hátt í tilkynningum, var hlutfallið mun hærra. Þarna er misræmi og við þurfum að skoða það,“ segir Páll.

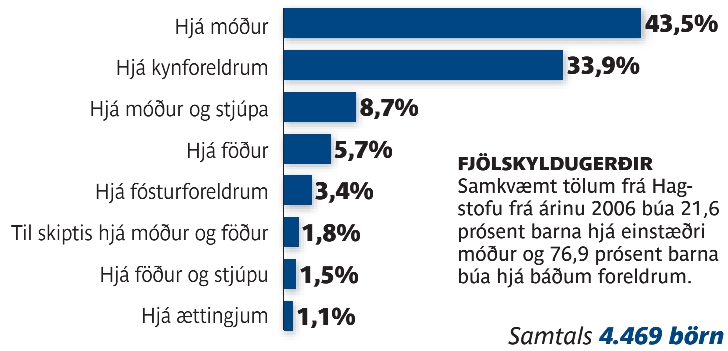
Oktavía Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi hjá Félagi einstæðra foreldra, segir að þótt margir einstæðir foreldrar hafi það fínt, séu í góðri vinnu og stöðu í samfélaginu sé hópurinn sem berst í bökkum alltof stór.

„Þessar mæður þurfa mun meiri stuðning. Þær eru í láglaunastarfi, vinna mikið, margar hverjar eru í leiguhúsnæði og hrekjast á milli íbúða. Þetta kemur að sjálfsögðu niður á börnunum sem hafa oft miklar áhyggjur. Einnig geta stöðugir flutningar og rótleysi haft sitt að segja.“

Oktavía segir það muna miklu ef mæðurnar fá stuðning frá barnsfóður sínum og stórfjölskyldu. „Einstæðar mæður sem þurfa að vinna mikið hafa ef til vill ekki tíma til að veita barninu þann stuðning sem þær myndu gjarnan vilja. Það munar öllu ef faðirinn tekur jafna ábyrgð á uppeldinu og ef stórfjölskyldan getur veitt stuðning. En það eru ekki allar mæður svo heppnar að búa að því og æskilegast væri í slíkum aðstæðum að geta þá boðið upp á stuðningsfjölskyldur,“ segir Oktavía. **erlabjorg@frettabladid.is**

BÖRN Einstæðar mæður þurfa að vinna mikið og standa oft einar að uppeldi barna sinna og eiga í mörgum tilfellum erfitt með að styðja barnið sitt eins vel og þær myndu vilja. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

➜ Heimilisaðstæður barna í vinnslu hjá barnaverndarnefndum 2012

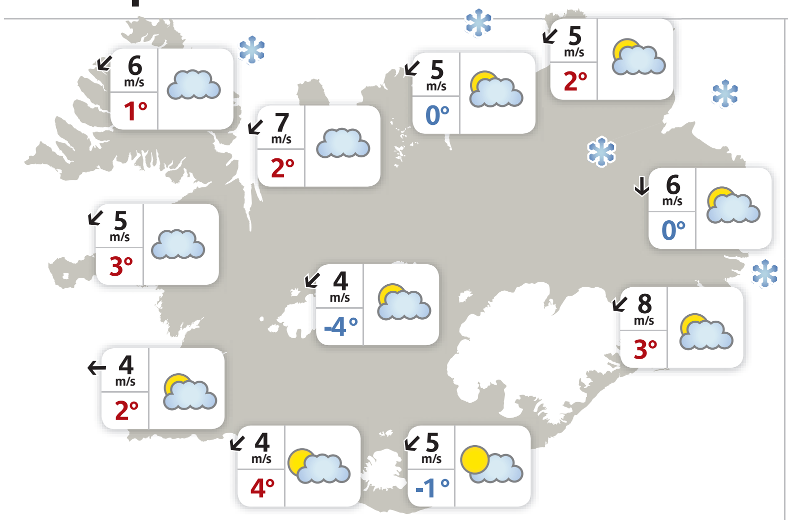


Samtals **4.469 börn**

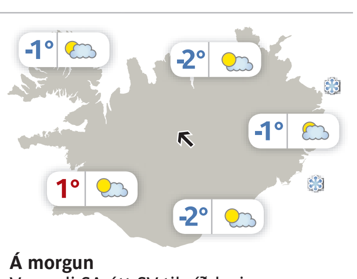
FJÖLSKYLDUGERÐIR Samkvæmt tölum frá Hagstofu frá árinu 2006 búa 21,6 prósent barna hjá einstæðri móður og 76,9 prósent barna búa hjá báðum foreldrum.

Veðurspá

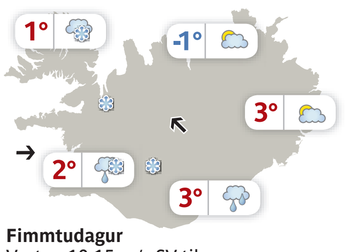
Gildistími korta er um hádegi



HÆGUR VINDUR fram á morgundaginn, en seint á morgun snýr hann sér í suðaustanátt með heldur stífum vindi syðra annað kvöld. Vestanátt með rigningu eða slyddu og snjókomu inn til landsins sunnan- og vestanlands á fimmtudag.



Á morgun
Vaxandi SA-átt SV-til síðdegis.



Fimmtudagur
Vestan 10-15 m/s SV-til en annars suðaustanátt, hvassast austast.

Alicante	16°	Billund	2°	Gautaborg	1°	London	10°	Orlando	23°	San Francisco	15°
Basel	7°	Frankfurt	5°	Kaupmannahöfn	1°	Mallorca	16°	Ósló	0°	Stokkhólmur	-2°
Berlín	1°	Friedrichshafen	4°	Las Palmas	20°	New York	-6°	París	8°		

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

ÚTSALA
PARKET, FLÍSAR OG HURÐIR
20-70% AFSLÁTTUR
Birgisson
Ármúli 8 I 108 Reykjavík
Sími 516 0600 I www.birgisson.is
Hjartalag

VEISTU SVARIÐ?

1. Á hvaða tónlistarhátíð hefur Ísland verið boðið að vera heiðursgestur?
2. Í hvaða landi eru íslensk veiðihjól komin í sölu?
3. Hversu oft hefur Guðjón Valur Sigurðsson verið valinn í úrvalslið Evrópumótsins?

SVÖR:
1. Eurosonic í Hollandi. **2.** Japan. **3.** Þrisvar sinnum.

Kauphöllin vildi skýringar á meintri töf á upplýsingum frá Kópavogi um samþykkt um húsnæðismál:

Bæjarstjórnarfundir fyrir opnum dyrum

SVEITARSTJÓRNIR „Bæjarstjórnarfundir eru haldnir fyrir opnum dyrum," segir í svari Kópavogsbæjar til Kauphallar Íslands sem óskaði skýringa á því að fjölmiðlar sögðu frá samþykkt um byggingu félagslegs húsnæðis áður en tilkynning barst um málið til Kauphallarinnar.

Málið varðar umtalaða samþykkt þar sem óvæntur meirihluti varð fyrir tillögu fulltrúa minnihluta um mikla uppbyggingu á félagslegu húsnæði. Kauphöllin vildi fá að vita hvers vegna upplýsingar um þessa niðurstöðu hafi ekki verið birtar án tafar eða eins fljótt og unnt var, líkt og reglur kveði á um. Einnig var beðið um skýringar á því að fjölmiðlum hafi verið veittur aðgangur að upplýsingum áður en þær voru gerðar opinberar.

„Hjá Kópavogsbæ er sá hátturinn hafður á að bæjarstjórnarfundum er útvarpað beint. Fjölmiðlar fylgjast gjarnan með fundum bæjarstjórnar Kópavogs og hafa væntanlega gert sér frétt úr efni fundarins. Engar tilkynningar voru sendar frá Kópavogsbæ til fjölmiðla varðandi nefnda ákvörðun áður en téð tilkynning var send til Kauphallar," svara bæjaryfirvöld.

Bæjaryfirvöld segja að brugðist hafi verið við án ástæðulauss dráttar með tilkynningu til Kauphallar daginn eftir fundinn, áður en fjölmiðlum hafi verið formlega gert viðvart. - gar

ÚR BÆJARSTJÓRN KÓPAVOGS Fundum úr bæjarstjórn Kópavogs er útvarpað beint. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Mannfall af hendi öfgahóps:

52 létust í árás Boko Haram

NÍGERÍA, AP Íslamistar úr öfgasamtökunum Boko Haram eru grunaðir um sprengjuárás á þorpið Kawura í norðausturhluta Nígeríu í gær þar sem 52 létu lífið og á fjórða hundrað heimila eyðilögðust.

Árásarmennirnir eru taldir hafa komið fjölmörgum sprengjum fyrir á markaði í þorpinu. Maður sem lifði af árásina sagði að árásarmenn hafi verið yfir fimmtíu.

Boko Haram hafa látið mikið að sér kveða síðustu fjögur ár og hafa þúsundir fallið í árásum þeirra í landshlutanum, meðal annars á kirkjur og skóla. - þj

LOKS SAMMÁLA Forseti Túnis og fráfarandi forsætisráðherra staðfestu í gær nýja stjórnarskrá. NORDICPHOTOS/AFP

Vonir vakna í Túnis:

Stjórnarskráin marki tímamót

TÚNIS, AP Stjórnvöld í Túnis staðfestu í gær nýja stjórnarskrá, sem á meðal annars að tryggja lýðræði, trúfrelsi og réttindi kvenna. Stjórnarskráin þykir ansi framsækin og er talin marka ákveðin tímamót í þessum heimshluta, en í Túnis fæddist einmitt „arabíska vorið" svokallaða eftir að forsetanum Ben Ali var steypt af stóli árið 2011.

Hún byggir ekki á íslömskum lögum en er afsprengi tveggja ára rökræðna og málamiðlana.

Ban Ki-Moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, sagði í yfirlýsingu að Túnismenn gætu verið öðrum þjóðum fyrirmynd um framkvæmd umbóta. - þj

Framhaldsskólakennarar eiga digran verkfallssjóð

Samningar framhaldsskólakennara renna út í lok janúar. Djúp gjá milli kennaranna og viðsemjenda þeirra. Framhaldsskólar eru hringlandi beinagrindur. 1.400 milljónir króna í sameiginlegum verkfallssjóði.

KJARAMÁL Djúp gjá er á milli Félags framhaldsskólakennara og viðsemjenda þeirra sem funda hjá ríkissáttasemjara á miðvikudaginn. Kjarasamningar framhaldsskólakennara renna út núna í lok janúar.

HRAFNKELL T. KOLBEINSSON

„Ríkið býður 2,8 prósent, það er ríkisútfærslu á ASÍ-samningunum, og hefur hafnað okkar kröfugerð. Við gerum skýra kröfu um leiðréttingu. Það munar nær 17 prósentum á dagvinnulaunum framhaldsskólakennara og viðmiðunarhópa okkar hjá ríkinu. Í heildarskýrslu aðila vinnumarkaðarins frá því í haust kom fram að kaupmáttaraukning okkar var lélegust allra frá 2006 til 2013," segir Hrafnkell Tumi Kolbeinsson, varaformaður Félags framhaldsskólakennara.

Hann segir verkfallssjóð kennara digran. „Greiðsla úr verkfallssjóði mun ekki ná mánaðarlaunum en sjóðurinn er samt ógnandi. Hann er sameiginleg eign aðildarfélaga Kennarasambands Íslands og í honum eru rúmlega 1.400 milljónir króna. Það hefur engin ákvörðun um verkfall verið tekin en framhaldsskólakennarar, sem eru 1.600 til 1.700 í liðlega 30 skólum, eru þó tilbúnir í ákveðna vegferð."

Hrafnkell Tumi segir stofnanasamninga algjörlega hafa hrunið hjá framhaldsskólakennurum.

„Allt mat á menntun og starfsaldri er farið. Ríkið hefur svikið sína eigin hugmyndafræði. Sem verkfæri eru þeir góðir en þeim þarf að fylgja fjármagn. Þegar ágóði hefur verið í framhaldsskólunum er hann tekinn. Framhaldsskólarnir eru orðnir hringlandi beinagrindur. Það er allt í rjúkandi rúst hjá þeim. Það er búið að vera að taka 12 til 14 milljarða varlega áætlað úr þeim á undanförnum árum."

Niðurskurðurinn er víða og hefur verið frá því fyrir hrun, að því er Hrafnkell Tumi greinir frá. „Í Flensborgarskóla, þar sem ég kenni, var allt verknám lagt niður um jólin, það er fjölmiðlanám, matreiðsla og myndmennt. Það stefnir í að vissar námsgreinar hverfi. Sérstakar áhyggjur hef ég af verknámi. Í Iðnskólanum í Hafnarfirði hefur tíu prósentum kennara verið sagt upp."

IÐNSKÓLINN Í HAFNARFIRÐI „Það stefnir í að vissar námsgreinar hverfi. Sérstakar áhyggjur hef ég af verknámi," segir Hrafnkell Tumi Kolbeinsson, varaformaður Félags framhaldsskólakennara.

Hann segir að framhaldsskólakennarar séu orðnir gömul stétt. „Meðalaldurinn er 54 ár. Álagið eykst á okkur og hópar eru stækkaðir. Þar svíkur ríkið einnig eigin viðmið."

Framhaldsskólakennarar voru síðast í verkfalli frá 7. nóvember árið 2000 til 7. janúar 2001.
ibs@frettabladid.is

LITLIR HÓPAR GETA LAMAÐ LANDIÐ

Aðalsteinn Baldursson, formaður Framsýnar á Húsavík sem felldi kjarasamninga vegna Starfsgreinasambandsins með 92,3 prósentum, segir formenn þeirra félaga sambandsins sem felldu samninga ætla að funda á föstudaginn. „Verkföll hafa verið fátíð í seinni tíð en menn hafa verið að fá allt frá hálfum launum og upp í full laun úr verkfallssjóði."

Hann segir stöðu sjóðanna góða. „Hjá hverju félagi skiptir það nokkrum tugum milljóna króna. Við þurfum ekki stóra hópa til að lama landið. Það er miklu vænlegri leið heldur en að senda tugþúsundir í verkfall."

STAÐAN FLÓKIN EN TILBÚIN Í AÐGERÐIR

„Við vitum lítið hvað er fram undan. Samninganefndir þeirra félaga og deilda sem felldu samningana eru að hittast og fara yfir stöðuna," segir Guðbrandur Einarsson, formaður Verslunarmannafélags Suðurnesja. Félagið felldi kjarasamningana með 66,91 prósenti.

Guðbrandur bendir á að í félaginu séu aðeins um þrjú prósent af heildarfjölda verslunarmanna á Íslandi. „Staðan er þess vegna flókin og ólíklegt að gripið verði til allsherjarverkfalls. Við erum alveg tilbúin í aðgerðir ef til þess þarf að koma. Staða verkfallssjóðs í mínu félagi er þokkaleg eða nokkrir tugir milljóna."

SIEMENS

Heimilistæki frá Siemens til að prýða eldhúsið þitt og létta þér störfin. Lausnina færðu hjá okkur.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 • Sími 520 3000
www.sminor.is

Finnst þér súrt að þreyja þorrann?

1.495,–/stk.

Þorrabakkar með súrmeti eða nýmeti
Einnig hægt að taka með heim

Þorrabakki með súrmeti:	
Hákarl	15g
Harðfiskur	20g
Hrútspungar	50g
Lifrarpylsa	45g
Blóðmör	45g
Sviðasulta	50g
Lundabaggi	50g
Hangikjöt	50g
Marineruð síld	50g
Rúgbrauðssneið	45g
Rófustappa	150g
Samtals	**570g**

Þorrabakki með nýmeti:	
Hákarl	15g
Harðfiskur	20g
Sviðasulta	50g
Hangikjöt	50g
Marineruð síld	50g
Karrý síld	50g
Saltkjöt	50g
Rúgbrauðssneið	45g
Rófustappa	150g
Baunasalat	100g
Samtals	**580g**

IKEA®

Verslun opin 11-20 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-19:30 - **www.IKEA.is**

© Inter IKEA Systems B.V. 2014

LOKSINS BÍLALÁN

NÚLLVEXTIR BL · VAXTALAUST LÁN Í 36 MÁNUÐI
0% VEXTIR
ENGIN VERÐTRYGGING

SEM GÆTI BORGAÐ SIG AÐ TAKA

Með nýju núllvaxtaláni BL getur þú fengið allt að 40% af verði bílsins að láni vaxtalaust til allt að 36 mánaða. Engir vextir, engin verðtrygging, enginn þinglýsingarkostnaður og ekkert smátt letur. Sem sagt, engin óvissa og það sem meira er – þú ekur um á nýjum bíl í fullri ábyrgð. Farðu á bl.is og kynntu þér frábæran möguleika til að kaupa nýjan bíl.

NÚLLVEXTIR BL – loksins bílalán sem gæti borgað sig að taka.

Renault Clio Authentic – Verð: 2.440.000 kr.

Bensín, beinskiptur / 4,7 l/100 km*
Innborgun 60% / Gamli bíllinn þinn og eða reiðufé: 1.464.000 kr.
NÚLLVEXTIR BL: 976.000 kr. til 36 mánaða.
Vaxtalaus afborgun: 27.111 kr. á mán.

Dacia Duster 4WD PLUS – Verð 3.990.000 kr.

Dísil, beinskiptur með extra lágum gír / 5,3 l/100 km*
Innborgun 60% / Gamli bíllinn þinn og eða reiðufé: 2.394.000 kr.
NÚLLVEXTIR BL: 1.596.000 kr. til 36 mánaða.
Vaxtalaus afborgun: 44.333 kr. á mán.

Subaru XV 4WD – Verð 5.390.000 kr.

Sjálfskiptur, bensín / 6,6 l/100 km*
Innborgun 60% / Gamli bíllinn þinn og eða reiðufé: 3.234.000 kr.
NÚLLVEXTIR BL: 2.156.000 kr. til 36 mánaða.
Vaxtalaus afborgun: 59.888 kr. á mán.

HAFÐU SAMBAND VIÐ SÖLUMENN Í SÍMA 525 8000 EÐA SENDU OKKUR FYRIRSPURN Á bl@bl.is. NÁNARI UPPLÝSINGAR UM NÚLLVEXTI BL ER AÐ FINNA Á www.bl.is

GE bílar / Reykjanesbæ / 420 0400 – Bílasalan Bílás / Akranesi / 431 2622 – Bílasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bílaverkstæði Austurlands / Egilsstöðum / 470 5070 – IB ehf. / Selfossi / 480 8080

BL Sævarhöfða 2 110 Reykjavík 525 8000

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri. / Núllvextir BL gilda ekki með öðrum tilboðum.

ENNEMM / SÍA / NM60923

Mikil fjölgun orðið á umsóknum um hæli

Umsóknum hælisleitenda hefur fjölgað um 130 prósent síðan árið 2011. Samþykktum hefur ekki fjölgað í samræmi. Innanríkisráðherra hefur lagt til breytingar á lögum sem hraða munu meðferð umsókna hælisleitenda og bæta réttaröryggi.

STJÓRNSÝSLA Tæplega fimmtíu prósent aukning varð á hælisumsóknum á síðasta ári, samkvæmt upplýsingum frá Útlendingastofnun. Ef litið er til ársins 2011 er aukningin 130 prósent.

Samkvæmt nýju frumvarpi innanríkisráðherra er stefnt að því að stytta málsmeðferð hælisumsókna. Þá verður réttaröryggi hælisleitenda bætt með skipan nefndar, sem mun úrskurða um kærur vegna ákvarðana Útlendingastofnunar um brottvísanir hælisleitenda og frávísanir mála.

„Þetta er lykilatriði og hagsmunamál bæði stjórnvalda og hælisleitenda,“ segir Atli Viðar Thorstensen, verkefnastjóri hjá Rauða krossinum, um breytingarnar og segir hann langa málsmeðferð hælisumsókna geta verið ómannúðlega. Meðalafgreiðslutími umsókna var 229 dagar árið 2012.

Auk þess að stytta bið hælisleitenda, mun styttri málsmeðferðartími koma til með að lækka kostnað ríkisins vegna umönnunar hælisleitenda, en kostnaðurinn nam 600 milljónum króna árið 2013.

Verði af breytingunum mun hælisleitendi fá svar, innan 48 klukkustunda, við því hvort hann eigi rétt á að sækja um hæli hér á landi. Stuðst er við sambærilega reglu í Noregi. Endanlegt svar um það hvort viðkomandi fái hæli á Íslandi getur þó tekið lengri tíma.

Jafnframt er lagt til að sett verði á fót úrskurðarnefnd um ákvarðanir Útlendingastofnunar sem varða brottvísanir og frávísanir mála hælisleitenda.

Núverandi fyrirkomulag, þar sem innanríkisráðuneytið úrskurðar, hefur verið gagnrýnt, meðal annars af Flóttamannastofnun og mannréttindafulltrúa Sameinuðu þjóðanna, auk Mannréttindaskrifstofu Íslands

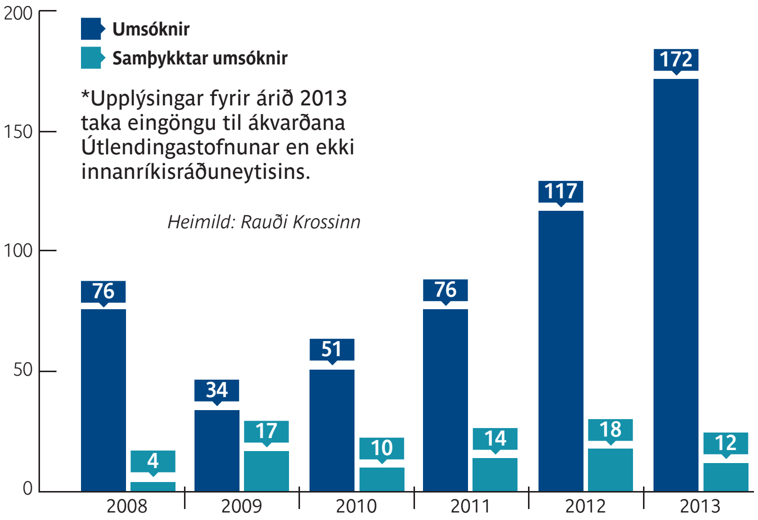
„Við erum mjög ánægð með þessa kærunefnd og teljum hana vera stórt skref í rétta átt,“ segir Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastýra Mannréttindaskrifstofu Íslands.

„Þetta snýst um trúverðugleika þess sem úrskurðar. Það er komið í veg fyrir hugsanlega hagsmunaárekstra með skipan sjálfstæðs og óháðs aðila,“ segir Margrét, en gert er ráð fyrir aðkomu mannréttindasamtaka að úrskurðarnefndinni.

eva@frettabladid.is

ÚTLENDINGASTOFNUN Hæg málsmeðferð hælisumsókna er talin ómannúðleg að mati Rauða krossins. MYND / STEFÁN

ALÞJÓÐLEG VERND: FJÖLDI HÆLISUMSÆKJENDA OG SAMÞYKKTAR UMSÓKNIR 2008 TIL 2013



Fáar umsóknir samþykktar á Íslandi

Ef Íslendingar tækju hlutfallslega við jafnmörgum hælisleitendum og aðrar Norðurlandaþjóðir hefðu samþykktar umsóknir árið 2012 verið 142 miðað við Dani, 95 í samanburði við Finna og 424 miðað við Svía. Þær reyndust vera 50 talsins á Íslandi og segir í tölfræðiskýrslu Fjölmenningarseturs frá árinu 2013 að væntanlega megi rekja lágt hlutfall samþykktra umsókna á Íslandi til staðsetningar landsins, en einnig til Dyflinnar-reglugerðarinnar, sem leyfir stjórnvöldum að senda hælisleitendur aftur til fyrsta viðkomulands síns.

➜ Hælisumsóknir

130% aukning varð á hælisumsóknum milli 2011 og 2013

229 dagar var meðalbiðtími eftir afgreiðslu hælisumsókna 2012

600 milljónir var kostnaður ríkisins vegna umönnunar hælisleitenda árið 2013

VILTU BREYTA MATARÆÐINU TIL BATNAÐAR Á EINFALDAN OG ÖFGALAUSAN HÁTT?

þriðjudagur **4. feb** 4.900 kr.

INGA KRISTJÁNSDÓTTIR
Næringarþerapisti D.E.T. kennir ykkur hve einfalt það getur verið að bæta mataræðið og hvaða ráð hún hefur til þess.

Á NÁMSKEIÐINU VERÐUR FARIÐ YFIR:

Hverju er hægt að skipta út og hvað kemur í staðinn.

Hvernig hægt er að þekkja muninn á hollri og skaðlegri fitu.

Hvernig þú getur haldið fullri orku allan daginn og losnað við sykurþörf og þreytuköst.

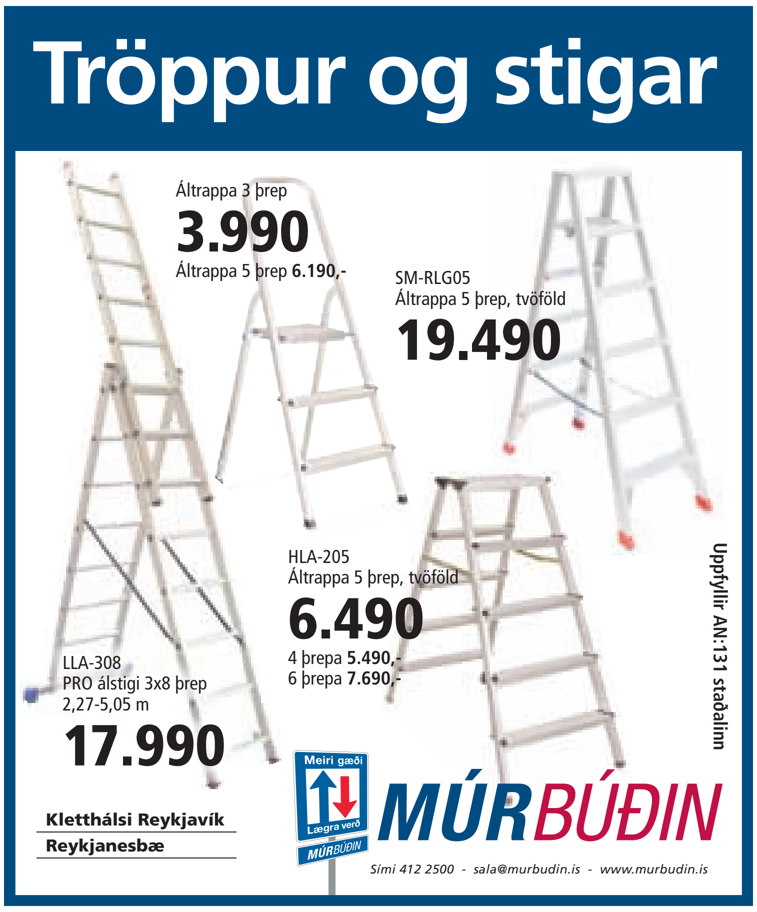
Nánari upplýsingar og skráning í síma 899 5020 eða á inga@inga.is

HEILSUHÚSIÐ LÁGMÚLA 5, KL. 18:30 – 21:00
Ný og endurbætt 70 blaðsíðna mappa fylgir - fullt af uppskriftum og fróðleik.

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

Heilsuhúsið 1979

RAFVÖRU MARKAÐURINN
ÓDÝR RAFMAGNSVERKFÆRI
Við Fellsmúla - Reykjavík
3996 4995 BORVÉL 500W
7996 9995 HÖGGBOR/BROTVÉL 620W
2396 2995 HLEÐSLUSKRÚFJÁRN
3196 3995 HLEÐSLUBORVÉL 12V
4796 5995 SLÍPIROKKUR 580W
3596 4495 HITABYSSA
1436 1795 LÍMBYSSA
3196 3995 LÓÐBYSSA
3196 3995 SLÍPIMÚS
TILBOÐSDAGAR
Á RAFMAGNSVERKFÆRUM
20% afsláttur
4796 5995 BÓNVÉL
3196 3995 JUÐARI
7196 8995 FLÍSASÖG
3996 4995 JUÐARI 150W
4796 5995 STINGSÖG
5596 6995 HJÓLSÖG 1200W
4796 5995 SMERGEL
7196 8995 BELTASLÍPIVÉL 900W
8796 10.995 RAFMAGNSHEFILL
7676 9595 VATNSRYKSUGA
21.520 26.900 BÚTSÖG M. SLEÐA 2100W
Birt með fyrirvara um prentvillur. Vörur geta verið uppseldar.
RAFVÖRU MARKAÐURINN
VIÐ FELLSMÚLA - 108 REYKJAVÍK - SÍMI: 585 2888
OPIÐ ALLA DAGA
Mán. til fös. kl. 9 - 18
Laugard. kl. 10 - 16
Sunnud. kl. 12 - 16



UPPREISNARMENN Í SÝRLANDI Uppreisnarmenn bera sprengjuvörpu á milli sín í borginni Aleppo, þar sem bardagar hafa haldið áfram þrátt fyrir friðarviðræður í Sviss. NORDICPHOTOS/AFP

Vart verið snert á erfiðustu málunum

Viðræður Sýrlandsstjórnar og stjórnarandstæðinga í Sviss ganga stirðlega, eins og reiknað var með. Í gær var í fyrsta sinn tilraun til að ræða stöðu Bashars al Assad Sýrlandsforseta, en upp úr þeim fundi slitnaði áður en klukkustund var liðin.

SÝRLAND, AP Samningafulltrúar Sýrlandsstjórnar og andstæðinga hennar gerðu í gær í fyrsta sinn tilraun til að ræða um stöðu Bashars al Assad Sýrlandsforseta.

Upp úr þeim viðræðum slitnaði áður en klukkustund var liðin. Einn fulltrúa stjórnarandstöðunnar lýsti fundinum sem „viðræðum hinna heyrnarlausu“.

Stjórn Sýrlands hefur ítrekað sagt að ekki komi til greina að Assad segi af sér, en stjórnarandstæðan krefst þess að hann víki og bráðabirgðastjórn taki við völdum. Hún eigi að stjórna landinu þangað til kosningar verði haldnar.

Friðarviðræður hófust á miðvikudag í Montreaux í Sviss, en eiginlegar efnisviðræður milli stríðandi fylkinga hófust þó ekki fyrr en á föstudag, en þær snerust eingöngu um mannúðaraðstoð handa einangruðum íbúum borgarinnar Homs og hugsanleg fangaskipti.

Sú bráðabirgðaniðurstaða fékkst úr þeim viðræðum að flytja ætti konur og börn frá Homs áður en hjálparstarfsmenn fengju að fara inn í borgina. Ekki var þó að sjá að neinar framkvæmdir í þessa veru væru hafnar í gær.

Brahimi sagði töfina meðal annars stafa af því að öryggismál væru að nokkru ófrágengin.

Hundruð manna hafa verið innikróuð í gamla miðbænum í Homs í rúmlega hálft annað ár. Ástandið þar er alvarlegt og fólkið sagt við hungurmörk. Hjálpargögn, sem tekist hafði að koma til þeirra, jafnt matur sem lyf, séu uppurin og ekki megi bíða lengur.

Erfiðasta deilumálið snýst þó um stöðu Assads forseta, og í gær tókst Lakhdar Brahimi, erindreka Sameinuðu þjóðanna og Arababandalagsins, að fá fulltrúa beggja til að setjast niður saman til að ræða það mál sérstaklega.

Fulltrúar stjórnarinnar lögðu þar fram tillögu, sem stjórnarandstæðingar vísuðu strax á bug. Í tillögunni var ekkert minnst á bráðabirgðastjórn, heldur aðeins rætt um nauðsyn þess að berjast gegn hryðjuverkamönnum og stöðva peninga- og vopnasendingar til uppreisnarmanna.

> **Við sáum ekki neinn tilgang í því að halda þessu áfram, því það yrðu viðræður hinna heyrnarlausu.**
>
> *Murhaf Júeijati, einn fulltrúa stjórnarandstöðunnar*

„Við sáum ekki neinn tilgang í því að halda þessu áfram, því það yrðu viðræður hinna heyrnarlausu,“ sagði Murhaf Júeijati, einn fulltrúa stjórnarandstöðunnar.

Brahimi sleit þá fundi, en hugðist eiga sérfundi með fulltrúum beggja síðar um daginn. Átökin í Sýrlandi hófust snemma árs 2011, fyrst með friðsamlegum mótmælum þar sem afsagnar Assads forseta var krafist. Borgarastríðið þar hefur nú kostað meira en 130 þúsund mannslíf. Nærri tíu milljónir manna eru á flótta.

gudsteinn@frettabladid.is

AÐALFUNDUR 2014
Þriðjudaginn 11. febrúar

Verkíshúsið Ofanleiti 2 (norður inngangur)
Fundarherbergi Ásbyrgi, 1. hæð.

DAGSKRÁ
19:00 Fyrirlestur um búsvæði fugla (Tómas Grétar Gunnarsson)
19:45 Villibráðasmakk frá Úlfari Finnbjörnssyni
20:00 Hefðbundin aðalfundarstörf

Stjórn SKOTVÍS

SKOTVEIÐIFÉLAG ÍSLANDS
Landssamtök um skynsamlega skotveiði

Hrollvekjandi lýsingar í BBC á Gaddafí:

Rændi og nauðgaði hundruðum barna

LÍBÍA Múammar Gaddafí stundaði það að láta menn sína ræna stúlkum á unglingsaldri, og stundum drengjum, sem hann síðan notaði til að svala fýsnum sínum í eins konar dýflissum, sérstaklega innréttuðum í þessu skyni.

Frá þessu er skýrt í heimildarmynd, sem sýnd verður í breska ríkissjónvarpinu, BBC, í byrjun næstu viku.

Þar er rætt við bæði fórnarlömb einræðisherrans og vitni, sem mörg vildu þó ekki láta nafn síns getið af ótta við hefndaraðgerðir af hálfu fólks, sem enn heldur tryggð við Gaddafí.

Viðmælendur lýstu því að þegar Gaddafí heimsótti skóla, þá hafi hann gjarnan valið fórnarlömb sín og gefið það til kynna með því að klappa á kollinn á þeim. Lífverðir hans hafi síðan farið með viðkomandi í eina af dýflissunum, og stuttu síðar hafi Gaddafí mætt þangað til að nauðga þeim.

GADDAFÍ ÁSAMT EINKALÍFVÖRÐUM SÍNUM Kvenkyns lífverðir einræðisherrans þurftu árum saman að þjóna fýsnum hans. NORDICPHOTOS/AFP

Ein af þessum dýflissum er í Trípólí-háskóla, og þar er einnig sér útbúið herbergi með tækjabúnaði kvensjúkdómalækna. Þar hafi verið athugað hvort fórnarlömbin hafi verið smituð af kynsjúkdómum áður en einræðisherrann kom til að níðast á þeim.

Sumar af stúlkunum, sem þannig var rænt, voru teknar í kvenkyns einkalífvarðarsveitir Gaddafís, og þurftu þar árum saman að þjóna fýsnum hans.

- gb

Eirberg

HLAUPTU LENGRA

Anita active íþróttabrjóstahaldarar

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

Anita active

Viðurkenndar stuðningshlífar

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

Fagleg ráðgjöf sjúkraþjálfara.

reddot design award winner 2011

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

ÁSTAND HEIMSINS

TEIKAÐ Á KÚBU Ungur maður á hjólaskautum hangir aftan í reiðhjóli í Havana á Kúbu, þar sem leiðtogar ríkja frá rómönsku Ameríku og Karíbahafinu hittust um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

HÚSLEIT Á FILIPPSEYJUM Sérsveitarmaður lögreglunnar á Filippseyjum leitar að fólki sem kastaði grjóti í lögregluna í mótmælaskyni við fyrirhugað niðurrif fátækrahverfisins í Quezon-borg, einni af útborgum höfuðborgarinnar Maníla. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

LEITAÐ Í RUSLAGÁMI Í PAKISTAN Íbúi í Islamabad leitar að nýtanlegum hlutum í ruslagámi. NORDICPHOTOS/AFP

MÓTMÆLENDUR Í ÚKRAÍNU Mótmælendur í borginni Lviv sátu og lásu dagblöðin við götuvígi, sem þeir höfðu reist. NORDICPHOTOS/AFP

BÖRN Í MIÐ-AFRÍKULÝÐVELDINU Meðan borgarastríð geisar í Mið-Afríkulýðveldinu fengu þessir krakkar sér sundsprett í á skammt frá bænum Bobangui. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

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

LOKADAGAR - LOKADAGAR

ÚTSÖLUNNI LÝKUR UM HELGINA

HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN SAMLOKUGRILL
RYKSUGUR RAKVÉLAR

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 Á SUÐURLANDSBRAUT

VIRKA DAGA	LAUGARDAGUR	SUNNUDAGUR
10-18	1. FEBRÚAR 11-18	2. FEBRÚAR 13-18

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 DeLonghi Whirlpool

SKOÐUN

Ungt fólk í Reykjavík vill ekki Sjálfstæðisflokkinn.

Oft er það gott er gamlir kveðja

Styrmir Gunnarsson kemur af fjöllum í grein sem hann ritar á vefsíðu Evrópuvaktarinnar í gær. Þar lýsir hann áhyggjum sínum af því hversu lítið fylgi Sjálfstæðisflokkurinn hefur meðal ungs fólks í Reykjavík og vill að fram fari skoðanakönnun á því í Valhöll hvers vegna ungt fólk og fólk á miðjum aldri sem búsett er í borginni hrífist ekki af stefnu Sjálfstæðisflokksins. „Hvað veldur?“ spyr Styrmir. „Eru það stefnumálin? Eru það frambjóðendur? Er það ímynd flokksins? Saga hans? Hver er skýringin?“

Friðrika Benónýsdóttir

fridrikab@frettabladid.is

Það er nú það. Ætli stór hluti skýringarinnar felist ekki í því að þeir sem orð hafa fyrir flokknum á opinberum vettvangi skuli þurfa að spyrja slíkra spurninga. Spurninga sem sýna hversu gjörsamlega úr takti við vilja og áherslur kjósenda nútíðarinnar þeir eru og hversu óviljugir þeir eru að taka mið af þeim áherslum. Útreiðin sem konur fengu í prófkjöri flokksins sýnir til dæmis svo ekki verður um villst að innan hans er lítill vilji til breytinga og enn minni skilningur á því að stjórnmálaáherslur sem þóttu góðar og gildar um miðja síðustu öld eru löngu úreltar og höfða ekki til ungs fólks í dag. Styrmir sjálfur og kollegi hans Davíð Oddsson, svo tvö nöfn séu nefnd, ættu kannski líka að draga sig út úr umræðunni og sleppa tökunum á flokknum vilji þeir veg hans meiri. Nöfn þeirra eru alltof tengd því sukki og eiginhagsmunapoti sem flokkurinn stendur fyrir í hugum yngra fólks, meira að segja flokksbundins sjálfstæðisfólks. Sveinn Andri Sveinsson, lögfræðingur og fyrrverandi borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, svaraði Styrmi á Facebook í gær og sagði meðal annars: „Ungt fólk vill kjósa flokk sem er kominn inn í 21. öldina og hugar að almannahagsmunum til framtíðar en passar ekki bara upp á sérhagsmuni í nútíðinni.“

Og þar liggur hundurinn grafinn. Fylgi Bjartrar framtíðar/Besta flokksins og uppgangur Pírata, sem enn hafa ekki einu sinni boðið fram til borgarstjórnar, sýna að ungt fólk vill nýja strauma og nýjar áherslur í borgarmálum. Ekkert síður nú en fyrir fjórum árum. Sú hreyfing sem þá fór í gang og beindist gegn fornaldarviðhorfum fjórflokksins var ekki bóla og það sem meira er, hún var ekki bundin persónu Jóns Gnarr eins og margir hinna eldri stjórnmálamanna virðast hafa haldið. Hún var og er krafa um að gamlir karlar af báðum kynjum dragi sig í hlé og láti þeim sem yngri eru eftir stjórnina. Að fólk vinni saman af heilindum að því að gera borgina okkar að betri stað en eyði ekki orku, tíma og peningum í að hygla sínum eigin gæðingum á kostnað annarra. Að þeir sem veljast sem fulltrúar kjósenda í borginni séu ekki rígbundnir á klafa úreltrar hugmyndafræði og sjái ekki út fyrir veggi Valhallarinnar sinnar. Svarið sem Styrmi þyrstir í er nú ekki flóknara en það.

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

Löður

Löður er með rain-x á allan bílinn

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

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Auðsvarað

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, vakti athygli á orðum Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra í Sprengisandi á sunnudag þar sem hann sagði afnám verðtryggingar einfalda aðgerð sem ætti að hrinda í framkvæmd eins fljótt og mögulegt er. Hún spurði forsætisráðherra, í ljósi tillagna hans eigin sérfræðingahóps sem sagði mikilvægt að meta áhrifin á neytendur, lántakendur, fasteignamarkað og hagkerfið í heild áður en ráðist yrði í fullt afnám, hvort hann teldi raunhæft að ráðist verði í afnámið á þessu kjörtímabili og hvernig nákvæmlega hann sæi það fyrir sér. Sigmundur beið ekki boðanna heldur sagði spurningum Katrínar auð- og fljótsvarað játandi.

Sérfræðinganefndirnar

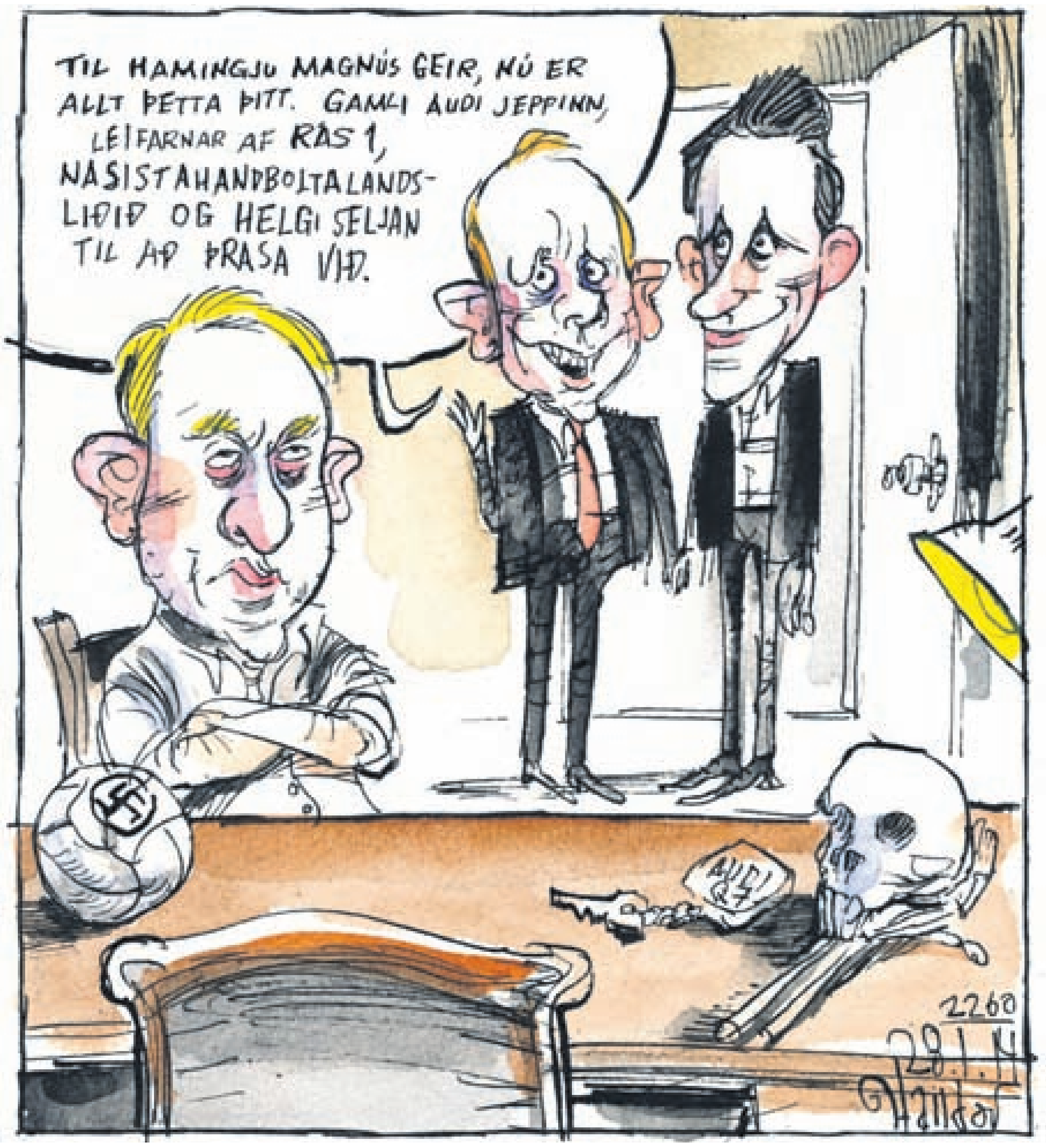
Það var reyndar auðséð á fyrirkomulagi kynningar sérfræðingahópsins að forsætisráðherra var varla ánægður með niðurstöður sinnar eigin nefndar. Boðað var til blaðamannafundar þar sem enginn ráðherra sá ástæðu til að vera viðstaddur, öfugt við kynningu sérfræðingahóps um höfuðstólslækkun húsnæðislána, þar sem bæði forsætis- og fjármálaráðherra boðuðu til mikillar sýningar í Hörpu. Það er því ljóst að ekki er sama niðurstaða sérfræðinganefndar og niðurstaða sérfræðinganefndar.

Auðveld verkefni

Það er áhugavert hversu forsætisráðherra telur spurningu Katrínar auðsvarað, í ljósi niðurstöðu meirihluta hans eigin sérfræðinganefndar þess efnis að fullt afnám verðtryggingar hafa neytendalána krefjist bæði tíma og aðlögunar. Í skýrslu hennar eru taldar upp mýmargar neikvæðar afleiðingar sem fullt afnám myndi hafa ef ekki verði lagður grunnur að endurbættu húsnæðislánakerfi, fundin lausn á vanda Íbúðalánasjóðs og lagaumhverfi lífeyrissjóðanna endurskoðað fyrst, ásamt öðru. Áhugavert væri að vita hvort forsætisráðherra geti leyst þann vanda svo auðveldlega.

fanney@frettabladid.is

HALLDÓR



Stríð og friður

NORRÆN SAMVINNA

Eygló Harðardóttir
norrænn samstarfsráðherra

Norræn ríki hafa í þúsund ár ýmist átt samstarf, herjað innbyrðis, gengið í bandalög eða hernumið hvert annað. Þann 14. janúar var haldið upp á að Norðurlöndin hafa ekki strítt sín á milli í 200 ár. Þennan dag árið 1814 undirrituðu Danir og Svíar sáttmála um frið í Kiel í Þýskalandi, í kjölfar ósigurs Dana í Napóleonsstríðunum. Danir létu Noreg í hendur Svía og Norðmenn lýstu yfir sjálfstæði en voru þó undir sænskum konungi til ársins 1905. Sáttmálinn markar því upphaf tímabils friðar, stöðugleika og aukinnar samvinnu Norðurlandanna. Umfangsmikið norrænt vinasamstarf á sér nú stað. Norðurlandaráð, samstarfsvettvangur norrænu þjóðþinganna, var stofnað 1952 eftir seinni heimsstyrjöldina og Norræna ráðherraráðið, samstarfsvettvangur norrænu ríkisstjórnanna, árið 1971. Bæði þessi ráð vaka yfir velferð norrænna íbúa.

Halló Norðurlönd

Eitt af verkefnum norrænnar samvinnu er að auðvelda frjálsa för milli Norðurlandanna og fækka svo kölluðum landamærahindrunum. Um 40.000 Norðurlandabúar flytja árlega á milli landanna og svipaður fjöldi sækir vinnu daglega eða vikulega þvert á landamærin. Slík tengsl stuðla að friði. Norrænir samningar hafa reynst vel s.s. um sameiginlegan vinnumarkað, frjálsa för norrænna borgara innan svæðisins og samningurinn um æðri menntun sem er okkur Íslendingum ómetanlegur. Samstarfsráðherrar Norðurlandanna skipuðu um nýliðin áramót nýtt Landamærahindranaráð sem í sitja fulltrúar allra landanna. Ráðið mun vinna að því að auðvelda för norrænna borgara yfir landamærin eins og hægt er. Upplýsingaþjónustan Halló Norðurlönd er mikilvæg í þessu sambandi, en til hennar geta allir leitað sem vilja kanna rétt sinn varðandi flutninga milli landa. Heimasíða íslensku skrifstofunnar er www.hallonordurlond.is og sími 511-1808.

Sterk og stór saman

Norðurlandabúar eru rúmlega 25 milljónir samtals og sameiginlegt hagkerfi þeirra er það 10. stærsta í heimi. Aukin norræn samvinna felur því í sér öflugan og jákvæðan slagkraft. Saman erum við sterk og stór. Með friði norrænna ríkja á milli og aukinni samvinnu þeirra á sem flestum sviðum ættu möguleikarnir á hagsæld og framförum að vera miklir. Það er því ábatasamt að auka norræna samvinnu. Samvinna er hagkvæm, sérlega við okkar nánustu vinaþjóðir.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, ritstjorn@frettabladid.is FRÉTTASTJÓRI: Andri Ólafsson andri@frettabladid.is VIÐSKIPTI: Fanney Birna Jónsdóttir fanney@frettabladid.is MENNING: Friðrika Benónýsdóttir fridrikab@frettabladid.is
DÆGURMÁL: Lilja Katrín Gunnarsdóttir liljakatrin@frettabladid.is VÍSIR: Kristján Hjálmarsson, kristjan@visir.is LJÓSMYNDIR: Pjetur Sigurðsson pjetur@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is ÚTLITSHÖNNUN: Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is

Ertu upplýst/ur?

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

> Mjög margt af því sem nútímamaðurinn og konan glíma við helgast af ytri aðstæðum en ekki beinlínis sjúkdómum.

Það er dálítið merkilegt hvernig læknisfræði hefur breyst á undanförnum áratugum. Ný þekking hefur orðið til og gömul verið látin víkja í staðinn. Það er kallað þróun og framfarir. Sem betur fer er stöðugt verið að vinna að rannsóknum sem stuðla að því að finna nýjar og betri meðferðir við þeim sjúkdómum sem við glímum við, nú eða uppgötva nýja sjúkdóma. En það hafa komið fram á síðustu áratugum ýmsir nýir sem við ekki þekktum áður eða höfðum ekki skilgreint rétt og má þar nefna HIV, ADHD, svínaflensu og ýmsa fleiri. Þekkingin er stöðugt að breytast og það getur verið erfitt að fylgjast með öllu því sem nýtt er, jafnvel fyrir fagfólk.

Það skemmtilega er að til viðbótar við þetta eru sjúklingarnir í dag miklu betur upplýstir, þeir hafa aðgang að internetinu og fræðslu hvers konar í sjónvarpi, lesa bækur, blogg og margt fleira. Það gerir það að verkum að hin svokallaða föðurlega læknisfræði, þar sem læknirinn sagði hvað væri að og hvað ætti að gera við því hefur breyst umtalsvert. Í dag eru samskipti lækna og sjúklinga mun meira í formi samráðs og upplýstrar ákvarðanatöku en áður var, sem er gott. Þar með er þó ekki öll sagan sögð því upplýsingar eru ekki það sama og upplýsingar. Mjög mikilvægt er að geta greint á milli þess hvað kemur að gagni og hvað ekki, en það getur verið býsna snúið og sérstaklega fyrir leikmenn.

Nálgun á orsökina

Nú er ég víðsýnni en svo að halda því fram að allar lausnir felist í hefðbundinni læknisfræði, enda hefur verið sýnt fram á það ítrekað að ýmislegt annað en lyf gagnast sjúklingum verulega. Þar má nefna lífsstílsþætti sem hver einstaklingur getur haft áhrif á eins og mataræði og hreyfingu. Þá er ekki síður mikilvægt að vera í andlegu sem líkamlegu jafnvægi. Okkur verður tíðrætt um streitu og þá áhættu sem hún hefur í för með sér varðandi þróun hinna ýmsu sjúkdóma. Mjög margt af því sem nútímamaðurinn og konan glíma við helgast af ytri aðstæðum en ekki beinlínis sjúkdómum. Því meira sem við vitum um slíkt samhengi því betra. Því opnari sem við erum fyrir þeim möguleika að sjúkdómar verði til á þann hátt, þeim mun líklegri erum við til að geta undið ofan af þeim vanda með nálgun á orsökina en ekki eingöngu að meðhöndla afleiðingarnar. Það er ágætt að miða við læknaeiðinn þar sem segir að maður skuli ekki valda tjóni, og blanda því saman við frasann „það sem hjálpar hjálpar“; það er líklega heillavænleg nálgun.

Skyndilausnir

Þegar maður horfir yfir en það þó augljóst að við eltumst mikið við skyndilausnir, töfralyf eða eitthvað eitt sem á að bjarga okkur úr þeim vanda sem að hluta til eða öllu leyti er sjálfskapaður. Það á bæði við um hefðbundin lyf sem og óhefðbundnar lækningar, ýmiss konar bætiefni og vítamín. Þegar öllu er á botninn hvolft hljótum við að sjá að flest það sem hrjáir okkur samanstendur af fjöldamörgum breytum sem mynda vandann. Hefðbundin læknisfræði er byggð á bestu þekkingu hvers tíma fyrir sig og meðferðin sem er beitt þarf að hafa sannað gildi sitt með rannsóknum fyrir þann hóp sem hún beinist að. Það kallast „evidence based medicine“. Þetta hljómar einfalt en er það alls ekki.

Mikill tími og peningar fara í rannsóknir af þeim toga sem þarf til að tekið sé mark á þeim. Frá því niðurstöður liggja fyrir og þar til leiðbeiningum er breytt geta liðið mörg ár og þá hafa hagsmunir einnig áhrif á það hvað er rannsakað svo dæmi sé tekið. Því liggur fyrir að ekki er hægt að skoða allt né taka þess háttar afstöðu til allra þeirra meðferða sem beitt er. Hið sama gildir um óhefðbundna læknisfræði þar sem sjaldnast liggja svo stórar rannsóknir til grundvallar ráðleggingum um meðferð sem byggja því oft á reynslusögum. Við skulum ekki gleyma því að stór hluti af læknisfræði er einnig byggður á reynslu, en reynt er þó eftir fremsta megni að staðfesta virkni þess sem beitt er.

Niðurstaðan hlýtur þá að verða sú að eftir því sem við erum betur upplýst getum við tekið betri ákvarðanir og veitt betri ráð og meðferð. Í þeirri viðleitni þurfa allir aðilar, bæði læknar sem leikmenn, að vinna saman.

Kynslóðaósáttin – I. Hluti

FJÁRMÁL

Stefán Rafn Sigurbjörnsson
formaður Ungra jafnaðarmanna

Í kynningu á áformum ríkisstjórnarinnar um skuldaniðurfellingar kom fram að aðgerðin væri liður í sátt á milli kynslóða. En sú er ekki raunin heldur hefur hið gagnstæða komið á daginn. Við nánari athugun á fyrirætlunum ríkisstjórnarinnar ætlar hún að traðka á hagsmunum ungu kynslóðarinnar til að stuðla að meintri upprisu millistéttarinnar.

Þessar aðgerðir ríkisstjórnarinnar eru váleg tíðindi fyrir ungt fólk og fremur til þess fallnar að kynda undir kynslóðaósætti en stuðla að kynslóðasátt. Ítrekað virðist vegið að leigjendum, námsmönnum, ungum fjölskyldum og þeim sem enn hafa ekki fjárfest í húsnæði til að standa við óraunhæf kosningaloforð um niðurgreiðslu húsnæðislána.

Ungt fólk sem er núna í grunnskóla-, framhaldsskóla- og háskólanámi á ekki húsnæði. Ungt fólk sem lauk háskólanámi eftir hrun á ekki húsnæði. Þetta fólk mun bera hitann og þungann af 80 milljarða skuldaniðurfellingu sumra húsnæðiseigenda. Þrátt fyrir að búið sé að finna nýjar leiðir til að afla ríkissjóði 80 milljarða á að halda áfram að skera niður framlög til stofnana sem styðja við unga fólkið. Þar má nefna menntakerfið, fæðingarorlofssjóð, atvinnuskapandi menningar- og nýsköpunarsjóði og jafnframt virðist afskaplega lítið vera að gerast í málefnum leigjenda.

Fyrirhuguð stefna virðist ætla að byggjast á mögnuðum tilfærslum á eignum og gæðum frá tilvonandi fjölskyldum til þeirra sem eiga. Ríkisstjórnin, með aðgerðum sínum, hættir á að tvístra þjóðinni þegar hún hefur mesta þörf á samstöðu og einhug. Ungt fólk hefur ekki áhuga á kynslóðaósætti eða átökum. En ef ríkisstjórnin hverfur ekki af braut sinni verður ekki frá því horfið.

KJARAKAUP

Notaðir gæðabílar á **einstöku** verði.

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

Afsláttur: 800.000

MM Pajero 3,2 Instyle
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 30.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 8.790.000
KJARAKAUP: 7.990.000

Afsláttur: 600.000

Audi A4 2,0 TDI
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 35.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.290.000
KJARAKAUP: 4.690.000

Afsláttur: 360.000

Chevrolet Lacetti
1800 station Árgerð 2010, bensín
Ekinn 34.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 1.950.000
KJARAKAUP: 1.590.000

Afsláttur: 960.000

Toyota Land Cruiser
150 GX Árgerð 2012, dísil
Ekinn 67.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 8.550.000
KJARAKAUP: 7.590.000

Afsláttur: 560.000

VW Tiguan Trend&Fun
2.0 TDI Árgerð 2012, dísil
Ekinn 61.500 km, beinskiptur
Ásett verð: 4.550.000
KJARAKAUP: 3.990.000

Afsláttur: 500.000

Suzuki Grand Vitara
Premium+ Árgerð 2011, bensín
Ekinn 58.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.190.000
KJARAKAUP: 3.690.000

Afsláttur: 400.000

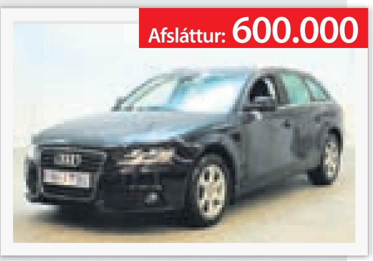
Toyota RAV4 GX plus
Árgerð 2013, bensín
Ekinn 21.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.770.000
KJARAKAUP: 5.370.000

Afsláttur: 300.000

VW Polo 1.4 Comfortl. AT
Árgerð 2011, bensín
Ekinn 52.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.190.000
KJARAKAUP: 1.890.000

Afsláttur: 550.000

Mitsubishi ASX 4x4 1.8
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 28.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 3.950.000
KJARAKAUP: 3.400.000



Afsláttur: 600.000

Audi A4 Avant 2.0 TDi
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 46.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.790.000
KJARAKAUP: 4.190.000

Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is

HEKLA NOTAÐIR BÍLAR

Komdu og skoðaðu úrvalið!

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

Á Ísland samleið með alræðisvaldhöfum?

UTANRÍKISMÁL

Þórdís Hauksdóttir
framhaldsskólakennari

Á sama tíma og íslenskir valdhafar auka samkrull við kínversk stjórnvöld hafa þingmenn Evrópuþings farið ýtarlega yfir heimildir sem sýna fram á gróðabrask sömu stjórnvalda með líffæri úr eigin fólki. Niðurstaða Evrópuþingmannanna var nær einróma samþykkt þingsályktunar 12. des. sl. sem fordæmir líffærastuldi (e. forced organ harvesting) Kínastjórnar og hvetur öll aðildarríki til hins sama. Það er því opinbert innan alþjóðasamfélagsins að alræðisríkið sem meirihluti Alþingis vill endilega lögfesta fríverslunarsamning við, fæst við að svipta þegna sína lífi til að búa sér til verðmæti úr líkömum þeirra. Biðtími eftir líffærum er um 2 vikur og fórnarlömbin lifandi lager eigin líffæra.

Margir líta svo á að umræddir glæpir gegn mannhelginni séu eitthvað það óhugnanlegasta sem nokkurt ríkisvald hefur aðhafst. Þeir einstaklingar sem ekki eru sammála kínverska kommúnistaflokknum, t.d. hvað varðar tilgang lífsins, geta án dóms og laga orðið söluvara fyrir stjórnvöld og engrar mannúðar gætt við aflífun fórnarlambanna þar sem deyfilyf geta dregið úr gæðum líffæra þeirra.

Fjarri sannleikanum

Ritskoðuð túlkun eins ríkisfjölmiðils á veruleika 1,3 milljarða fólks hefur blekkt marga vestræna fjölmiðla sem féllu í þá gryfju að telja fréttir af fækkun þrælkunarbúða jákvæðar fyrir þá sem ekki hafa „réttar“ lífsskoðanir í Kína, t.d. lýðræðis- og mannréttindasinna. Sú niðurstaða er þó fjarri sannleikanum því fækkun vinnuþrælkunarbúða hefur þýtt fjölgun eiginlegra fangelsa þar sem pyndingar eru grófari.

Ef smáríki á norðurslóðum er í stakk búið að lögfesta fríverslun við fjölmennasta alræðisríkið ætti það að hafa nægilegt hugrekki og burði til að láta alþjóðasamfélagið heyra með formlegum hætti afstöðu herlausrar og friðsamrar þjóðar til líffærastulda í gróðaskyni.

Ekki síst er formleg afstaða Íslands nauðsynleg þar sem umræddur fríverslunarsamningur hefur að geyma þagnarskylduákvæði sem gæti þvingað íslenska embættismenn til að hylma yfir mannréttindabrot af þeirri stærðargráðu sem hér um ræðir.

Á Spáni hefur bann við kaupum á líffærum frá Kína verið lögfest og fleiri vestræn ríki undirbúa slík lög. Alþjóðlegu læknasamtökin Doctors Against Forced Organ Harvesting hafa á þessu ári safnað einni og hálfri milljón undirskrifta á heimsvísu þar sem skorað er á SÞ að taka á málinu með formlegum hætti. Á síðastliðnu ári skrifuðu margir íslenskir þingmenn, borgarstjóri og borgarfulltrúar undir sömu áskorun.

Afstaða Íslands?

Eitthvað er bogið við mælikvarða þjóðar ef fjárhagslegur gróði vegur þyngra á vogarskálum en mannhelgishugsjónin. Því miður opinberaði utanríkisráðherra þá afstöðu í ræðupúlti Alþingis 23. jan. þar sem hann sagðist andsnúinn því að biðjast afsökunar á mannréttindabrotum íslenskra stjórnvalda sem umboðsmaður Alþingis staðfesti en brotin voru þjónkun við kínverskan einræðisherra sem nú er eftirlýstur af Interpol.

Hver er uppspretta slíkrar blekkjandi hugsunar að telja hagkvæmt að finna samhljóm með alræðisvaldhöfum? Heiðarlegt svar óskast.

Vaxtabætur skornar niður við trog!

FJÁRMÁL

Steingrímur J. Sigfússon
alþingismaður

Það er ef til vill að bera í bakkafullan lækinn að ræða stöðu þeirra sem bera byrðar vegna íbúðaskulda á Íslandi. Einn er þó sá þáttur þeirra mála sem furðu litla athygli hefur fengið og það er beinn stuðningur ríkisins við tekjulágar fjölskyldur í þessari stöðu gegnum vaxtabótakerfið. Til að skilja þetta mál betur er rétt að gefa stutt yfirlit um þróun undangenginna ára og núverandi stöðu mála.

Ein af fyrstu ráðstöfunum ríkisstjórnar Samfylkingar og Vinstri grænna, sem tók við þrotabúi nýfrjálshyggjunnar 1. febrúar 2009, var að stórhækka vaxtabætur strax á því ári. Var það gert þrátt fyrir erfiða stöðu ríkissjóðs. Þessi hækkun vaxtabóta var ein hin fyrsta af viðamiklum aðgerðum, bæði almennum og sértækum, til stuðnings þeim fjölmörgu fjölskyldum sem lentu í erfiðleikum og áttu um sárt að binda vegna hrunsins. Vaxtabætur eru ein skilvirkasta leiðin til að aðstoða tekjulægra fólk með þunga greiðslubyrði af íbúðarlánum. Eftir því sem leið á kjörtímabilið var aukið verulega við þennan stuðning og náði hann hámarki á árunum 2011 og 2012 m.a. með tilkomu sérstakra vaxtaniðurgreiðslna. Staðreyndirnar tala sínu máli, samanber meðfylgjandi töflu.

Stuðningur við fjölskyldur lækkar

Eins og sést á þessum tölum þá vex stuðningurinn verulega strax á árinu 2009, eða um rúma 3 milljarða króna á verðlagi ársins 2013. Þá er varið tæplega 12,5 milljörðum króna til greiðslu vaxtabóta eða 4 milljörðum meira en gert var árin 2006 og 2007 á sambærilegu verðlagi. Með tilkomu sérstöku vaxtaniðurgreiðslunnar árin 2011 og 2012 verða þetta svo mjög háar fjárhæðir eða 20,7 milljarðar króna þegar best lét. Þá lét nærri að þriðjungur vaxtakostnaðar heimilanna vegna íbúðarlána væri endurgreiddur. Árin 2012 og 2013 dró svo nokkuð úr kostnaði vegna almennra vaxtabóta þrátt fyrir óbreyttar reglur sem skýrist af lækkun skulda. Þess ber einnig að geta í þessu sambandi að árið 2013 var sett í forgang að hækka barnabætur umtalsvert eða um 2,5 milljarða króna.

En nú ber svo við að ríkisstjórn framsóknar- og sjálfstæðismanna fer með vaxtabæturnar sérstaklega undir niðurskurðarhnífinn. Til greiðslu vaxtabóta í heild verður samkvæmt nýsamþykktum fjárlögum ársins 2014 varið 8.925 milljónum króna. Frá þeirri fjárhæð dragast 500 milljónir til greiðslu sérstakra vaxtabóta vegna lánsveða sem fyrri ríkisstjórn ákvað en koma til útgreiðslu nú. Þá standa eftir 8.425 milljónir á verðlagi fjárlaga ársins 2014. Sé það gert sambanburðarhæft við verðlag ársins 2013 og þar með töfluna hér að ofan lætur nærri að talan sé 8.150 milljónir króna. Sem sagt lægsta fjárhæð að raungildi sem runnið hefur til greiðslu vaxtabóta í 9 ár. Bíddu nú við; átti ekki að standa með heimilunum sem aldrei fyrr í aðdraganda kosninga og ekki vantaði að fallega var talað til lágtekjufólks um áramótin? Samt er þetta svona með vaxtabæturnar.

Vaxtabætur

	Ríkisr.*	Ríkisr.	Ríkisr.	Ríkisr.	Ríkisr.	Ríkisr.	Ríkisr.	Áætlun	
Á verðlagi hvers árs:	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Vaxtabætur	5.351	5.633	7.013	10.429	11.721	12.559	9.145	9.100	8.925[1]
Sérstök vaxtaniðurgreiðsla						6.410	5.874		
Alls í m.kr.	5.351	5.633	7.013	10.429	11.721	18.969	15.019	9.100	8.925
Verðlag 2013 Vaxtabætur	8.474	8.494	9.406	12.490	13.318	13.723	9.499	9.100	
Sérstök vaxtaniðurgreiðsla						7.004	6.102		
Alls í m.kr.	8.474	8.494	9.406	12.490	13.318	20.727	15.601	9.100	

*Ríkisreikningur

➜ Bíddu nú við; átti ekki að standa með heimilunum sem aldrei fyrr í aðdraganda kosninga og ekki vantaði að fallega var talað til lágtekjufólks um áramótin? Samt er þetta svona með vaxtabæturnar.

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

ford.is

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

Ekki enn sannfærð/ur? Hér eru fleiri staðreyndir um Ford Fiesta:
Hiti er í framsætum og 3,5 tommu upplýsingaskjár í mælaborði. Farangursrýmið er einstaklega rúmt (290 lítra). CO_2 gildin eru óvenju lág fyrir bensínvél og hann fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur. Ford MyKey, brekkuaðstoð og EasyFuel er staðalbúnaður. Öryggispúðarnir eru óvenju margir eða 7 talsins, þar af einn fyrir hné ökumanns. Sérstakt hitaelement er í miðstöð og er hann því mjög fljótur að hitna sem er afar hentugt á köldum vetrarmorgnum!

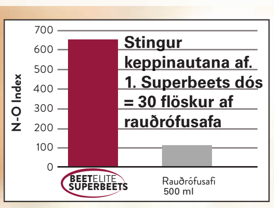
Ford Fiesta, bensín 65 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO_2 99 g/km. Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hö, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO_2 114 g/km. Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

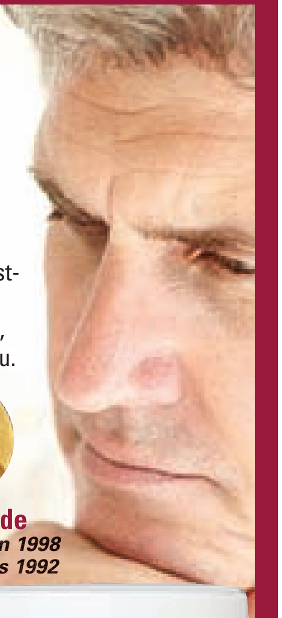
GJALDFRJÁLSAR TANNLÆKNINGAR

Nýr samningur um tannlækningar barna tók gildi í upphafi ársins. Nú hafa 10 og 11 ára börn rétt á gjaldfrjálsum tannlækningum séu þau skráð hjá heimilistannlækni. Hægt er að kynna sér reglur um heimilistannlækni og hverjir eiga rétt á þjónustunni á sjukra.is.

Betra blóðflæði
Betri líðan - betri heilsa

Eftir fertugt framleiðir líkaminn 50% minna **Nitric Oxide.** **SUPERBEETS** örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax.
Betra blóðflæði, allt að ***30%*** æðaútvíkkun, ***30%*** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, aukin fitubrennsla, ***20%*** meira þrek orka og úthald, hraðar bata eftir æfingar.
Bætt ris hjá körlum, aukin kynörvun kvenna.
Nitric Oxide hefur áhrif á og bætir: Blóðþrýsting, kólesteról, hjarta- æða- og taugakerfi, þvagblöðru og ristil, lifur, nýru, ofnæmiskerfi, heila, skapferli, þynnku, astma, lungnaþembu.
Ríkt af andoxunarefnum.





Nitric Oxide
Nóbelsverðlaun 1998
Sameind ársins 1992

SUPERBEETS Rauðrófukristall
100% lífrænt og því fullkomlega öruggt
30 daga skammtur. 1 teskeið daglega
(2 tsk. fyrir æfingar) blandað í 150 ml af vatni.
Bætt blóðflæði 30 min eftir inntöku.

Náttúruleg kynörvun fyrir karla og konur
Hvað gerir **SILDENAFIL**
The release of nitric oxide molecules causes erection.

Fæst í apótekum, heilsubúðum og World Class

HEFUR ÞÚ REYNT ALLT?

GENGUR VEL KYNNIR *Salcura DermaSpray er 100% náttúrulegt meðferðarúrræði í úðaformi sem getur veitt langvarandi bata við m.a. exemi og sóríasis. Fráber árangur, auðvelt í notkun og engar aukaverkanir.*

Salcura DermaSpray inniheldur einstaka náttúrulega formúlu sem styður viðgerðarferli húðarinnar, kemst djúpt ofan í húðina og nærir hana innan frá og út. DermaSpray er þægilegt í notkun, hefur kláðastillandi áhrif, minnkar bólgur og roða. Úðaformið tryggir minni hættu á sýkingum, engan núning og minni óþægindi þegar borið er á húðina. Þetta eru einstakar vörur sem geta hjálpað húðinni að lækna sig sjálfa.

Salcura Dermasprey Gentle er fyrir börn yngri en 12 mánaða og aðra með viðkvæma húð.

Virku innihaldsefnin eru: Tea Tree-olía, Sea Buckthorn-olía, sem er stútfull af omega-olíu sem nærir og byggir upp húðina, og Manuka-olía sem hefur öfluga bakteríudrepandi og sveppadrepandi virkni.

Salcura Zeoderm-húðkrem græðir og nærir efstu lög húðarinnar þegar þau eru þurr og/eða sködduð. Það inniheldur kraftmikið andoxunarefni sem ver húðfrumur gegn skaða, öflugt afeitrunarefni sem bindur og eyðir eiturefnum og róar kláða og bólgu. Virk efni í Zeoderm eru Zeolite og Urea.

ALLAR VÖRURNAR ERU ÁN:
- Stera
- Parabena
- Sýklalyfja
- Alkóhóls
- Kortísóns
- Lanólíns
- Paraffíns
- SLS

ÚTSÖLUSTAÐIR
Lyfja, Heilsuhúsið, Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Lifandi markaður, Heilsuver, Lyfjaver og Garðsapótek. Nánari upplýsingar á: www.gengurvel.is

FYRIR ALLA SEM ÞJÁST AF:

EXEMI
SÓRÍASIS
RÓSROÐA
KLÁÐA Í HÚÐ
ÚTBROTUM
ÞURRI HÚÐ
OFSAKLÁÐA

Ný sending af yfirhöfnum frá

BASLER
OG
WEEKEND
MaxMara

Ljósir, svartir og dökkbláir frakkar.
Úrval af vatteruðum jökkum í mörgum litum.Vinsælu þunnu dúnúlpurnar eru byrjaðar að berast í hús.

Minnum á að Útsalan er að klárast og höfum við lækkað allar yfirhafnir á 50% afslátt.
Hægt að gera góð kaup á vandaðri vöru

Verið velkomin..

BASLER Parísar TÍZKAN
Skipholti 29b • S. 551 0770

Stuðningsstöngin

LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ

Yfir 8000 ánægðir notendur á Íslandi

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reiða sig á aðra. Margir Iðjuþjálfarar, sjúkraþjálfarar og læknar hafa mælt með stuðningsstöngunum fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Tjakkast milli lofts og gólfs.
- Hægt að nota við hallandi loft, 0–45° timbur/gifsloft.

Vilji
vilji.is
...léttir þér lífið
Sími 856 3451 • www.vilji.is

- Margir aukahlutir í boði.
- Falleg og nútímanleg hönnun.
- Passar allstaðar og tekur lítið pláss.
- Stillanleg frá 225–307 cm lofthæð, togátak allt að 205 kg.

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpartækjasýningum.

ÍSLAND ER MEKKA CROSSFITSINS

HEILSUFERÐ *Vinirnir Guðmundur og Peter hafa skipulagt heilsuferðir til Íslands fyrir sænskt íþróttaáhugafólk. Ísland er mekka crossfitsins að mati Svía. Í fyrirhugaðri ferð verður æft þrisvar á dag með þeim bestu í hinum ýmsu líkamsræktarstöðvum.*

Guðmundur Birkir Pálmason bjó í Svíþjóð í átta ár þar sem hann nam kírópraktík og starfaði sem kírópraktor í Stokkhólmi. Þar fann hann fyrir miklum áhuga hjá Svíum varðandi heilsuferðir til Íslands.

Í maí í fyrra skipulögðu Guðmundur og vinur hans, Peter Blaha, landsliðsmaður í ruðningi og crossfit-keppandi, The Icelandic Fitness Challenge, sem er heilsuferð fyrir sænskt íþróttaáhugafólk til Íslands. Fimmtán Svíar tóku áskoruninni og var mikil ánægja með ferðina.

„Í ferðinni voru ýmsar líkamsræktarstöðvar heimsóttar, bootcamp- og crossfit-stöðvar og var mikill spenningur þegar æfing var tekin með heimsmeistaranum Annie Mist í CrossFit Reykjavík," segir Guðmundur. „Einnig var farið í jóga, foamflex og strandblak í Sporthúsinu. Gengið var á Esjuna og gullni hringurinn farinn. Við borðuðum á helstu heilsuveitingastöðum höfuðborgarinnar og fannst Svíunum úrvalið mikið og fjölbreytt af góðum heilsumat. Svo var farið í dekur í Bláa lóninu og greiningu hjá Kírópraktorstofu Íslands þar sem ég starfa sjálfur."

The Icelandic Fitness Challenge 2013 heppnaðist mjög vel og vildu margir Svíar endurtaka leikinn sem varð til þess að Guðmundur og Peter hafa nú skipulagt sérstaka crossfit-ferð til Íslands. „Crossfit nýtur mikilla vinsælda í Svíþjóð og er Ísland ákveðin „crossfit-mekka" í augum Svía. Íslendingar eiga tvo sænska meistara í crossfit, þau Núma Snæ Katrínarson og Björk Óðinsdóttur, og ekki má gleyma sjálfum heimsmeistaranum, Annie Mist, sem er stórstjarna í íþróttinni. Þessi velgengni Íslendinga í crossfit hefur ekki farið fram hjá neinum sem fylgist með sportinu og eiga Íslendingar margar flottar fyrirmyndir," segir Guðmundur.

Crossfit Challenge 2014 verður núna í febrúar og hafa sautján Svíar skráð sig til leiks. Ferðin er skipulögð frá fimmtudegi til mánudags og verður æft þrisvar sinnum á dag. Allar helstu crossfit-stöðvar verða heimsóttar og æft verður með þeim bestu á Íslandi. Það verður farið í hreystibrautir, ólympískar lyftingar, jóga, strandblak og margt fleira. Þá verður borðað á heilsuveitingastöðum og fleira skemmtilegt gert.

HEILSUHRAUSTIR SVÍAR Í heilsuferð Svía hingað til lands í fyrra var meðal annars gengið á Esjuna.

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** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** 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

ENN MEIRI VERÐLÆKKUN!

60% afsláttur af öllum útsöluvörum!

Dúnúlpur, leðurjakkar, buxur, toppar, peysur, kjólar, leðurtöskur og -skór...

Hér er hægt að gera frábær kaup!

Stærðir 34-46

TUZZI

KRINGLUNNI

SÍMI 5688777

MEIRI VERÐLÆKKUN!

Nú eru allur fatnaður og skór á hálfvirði!

50%

Vandaður vörur á frábæru verði!

Stærðir 36-52

Vertu vinur okkar á Facebook

hjá Hrafnhildi

• Engjateigur 5 • Sími 581 2141 • www.hjahrafnhildi.is

Opið virka daga frá kl. 10-18 laugardaga frá kl. 10-16

Tilboðsdagar í Holland & Barrett

Í janúar bjóðum við yfir 1000 tegundir af hágæða vítamínum og bætiefnum á frábæru tilboði

Vítamín B-100 TIMED RELEASE
- Forðatöflur, 10 klukkustunda virkni
- 100 mg af hverri B vítamín tegund
- Styrkir taugakerfi, húð, hár, neglur

Vítamín B12 1000 - Forðatöflur
- Forðatöflur, 10 klukkustunda virkni
- Eykur úthlad
- Við þróttleysi

MSM
- Bætir liðleika og minnkar liðverki
- Gott við slit- og liðagigt
- Kemur í veg fyrir bólgumyndun

HYALURONIC SÝRA
- Bætir liðleika í liðum
- Byggir upp collagen
- Gott gegn beinþynningu

Guarana
- Betri einbeiting
- Meiri orka
- Meiri kynorka

CoEnzyme Q-10
- Andoxandi
- Orkugefandi
- Lækkar kólesteról

OMEGA 3 500mg
- Lækkar kólesteról og bætir blóðflæði
- Gott fyrir sjón, heilastarfsemi og liði

Grapeseed Extract 100mg
- Gegn Candida
- Bólgueyðandi
- Bætir blóðflæði, lækkar kólesteról

Þú kaupir eitt glas en færð annað með 50% afslætti

Acai & Green tea
- Andoxandi
- Styður náttúrulega megrun

Damiana 450mg
- Eykur kynlöngun
- Gott við þunglyndi

African Mango 1200mg
- Minnkar matarlyst
- Lækkar kólesteról
- Hitaaukandi og vatnslosandi

Raspberry Ketones (5 tegundir)
- Kemur jafnvægi á hormóna
- Eykur brennslu

Alpha Lipoic Acid 100mg
- Jafnar blóðsykur
- Andoxandi

Super Lactase 375mg
- Við mjólkuróþoli
- Brýtur niður mjólkursykur

Green Coffee Bean Extract
- Styður þyngdarlosun
- Jafnar blóðsykur

Ashwagandha 300mg
- Bólgueyðandi
- Vinnur gegn slit- og liðagigt
- Stress og kvíði
- Eykur kynlöngun

Látum ekki flensur og aðra heilsuspilla leggja okkur í rúmið - Birgjum okkur upp af hágæða vítamínum á tilboðsdögum í janúar.
Þú kaupir eina tegund af hvaða vítamíni sem er og færð aðra að eigin vali með helmings afslætti!
Yfir 1000 tegundir í boði af hágæða bætiefnum og vítamínum. Sendum hvert á land sem er!

HOLLAND & BARRETT
SMÁRALIND

Fylgist með okkur á facebook: HollandBarrettIceland

Pöntunarsími 534-1414 • panta@hollandandbarrett.is • www.hollandandbarrett.is • Gildistími 04.01-31.01 • Greitt er fullt verð fyrir dýrari vöruna

MÝKRI FÆTUR MEÐ MATARSÓDA

EKKI GLEYMA FÓTUNUM *Fæturnir verða oft útundan í daglegri umhirðu. Tilfinningin sem fylgir því að vera með vel hirta fætur er hins vegar eftirsóknarverð. Gott fótabað kemur blóðinu á hreyfingu og skilur eftir sig mjúka húð.*

Það mæðir mikið á fótunum yfir daginn en samt verða þeir oftar en ekki útundan í daglegri umhirðu. Um síðir vakna svo margir upp með bólgur og sprungna hæla. Gerðu nú sjálfum/sjálfri þér greiða og útbúðu endurnærandi heimakokkað fótabað sem kemur blóðrásinni af stað, losar um dauðar húðfrumur og skilur eftir silkimjúka húð.

Settu heitt vatn í rúmgóðan bala og blandaðu tveimur teskeiðum af matarsóda við. Bættu nokkrum lavenderdropum saman við, ef þú átt þá til, og stingdu fótunum ofan í. Ef vill má bæta smá barnaolíu, kókosolíu eða þess vegna ólífuolíu út í vatnið.

Láttu líða úr þér eins lengi þig lystir. Útbúðu næst skrúbb úr þremur hlutum af matarsóda og einum af púðursykri. Skrúbbaðu fæturna vandlega og þá sérstaklega hælana. Þerraðu fæturna með handklæði og skolaðu örsnöggt af þeim.

Berðu næst þykkt og mýkjandi krem á iljar, hæla og ristar. Vefðu fótunum inn í handklæði og hvíldu þig í 10 til 15 mínútur. Að því loknu eru fæturnir silkimjúkir og tilfinningin engu lík.

HEIMA-DEKUR Heitt og gott fótabað með matarsóda og lavender er endurnærandi.

GRÆNKÁL ER SANNKÖLLUÐ OFURFÆÐA

TÆR HOLLUSTA Þessi drykkur gefur orku og vítamín fyrir daginn.

Áður fyrr var grænkál mikið notað hér á landi, enda gott að rækta það. Grænkálið var notað í jafning, súpur, jafnvel soðið með kjötbollum. Undanfarin ár hefur grænkálið vikið fyrir nútímalegra káli. Þeir sem hafa áhuga á hollu fæði hafa nú vakið grænkálið til lífsins og sett það í flokk með ofurfæði, enda er það afar vítamínríkt. Grænkál inniheldur A-, C-, og E-vítamín, magnesíum, kalk, járn og fólínsýru. Það hefur mjög góð áhrif á starfsemi ristilsins. Grænkál passar einstaklega vel í heilsusafa, súpur, salöt og ýmsa pottrétti. Kálið er bragðmikið og nýjasta æðið er að dreypa yfir það ólífuolíu og baka í ofni þar til það verður stökkt. Þá verður það eins og nasl.

Grænn morgunsafi með grænkáli er líkast til eitthvað það hollasta sem hægt er að fá sér og gefur orkuskot fyrir daginn. Hér kemur uppskrift.

1 kíló epli
400 g grænkál
1 sítróna

Skerið eplin niður og þvoið kálið. Setjið í blandara eða ávaxtapressu ásamt safanum úr sítrónunni. Drykkinn er hægt að geyma í ísskáp í tvo til þrjá daga.

Rýmingarsala

Rýmum fyrir nýjum legsteinum

Ath. aðeins örfáir legsteinar í boði.

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

Legsteinn með luktargati

Verð með afslætti

179.000

Fullt verð ~~255.900~~

Þú sparar
76.900

Litur: Shanxi Black
Fæst einnig í Vizag Blue og Aurora

Legsteinn með luktargati

Verð með afslætti

223.000

Fullt verð ~~318.900~~

Þú sparar
95.900

Litur: Aurora
Fæst einnig í Shanxi Black

Legsteinn með útskurði

Verð með afslætti

228.000

Fullt verð ~~326.900~~

Þú sparar
98.900

Innifalið

Áletrun og uppsetning á höfuðborgarsvæðinu og nágrannabyggðalögum.

Mikið úrval fylgihluta.
Nánar á www.granithollin.is

Graníthöllin
Legsteinar

Sími 555-3888
Bæjarhrauni 26, 220 Hafnarfirði

Útsölulok

50% - 70%

Afsláttur

Við bjóðum nú enn meiri verðlækkun á útsöluvörum

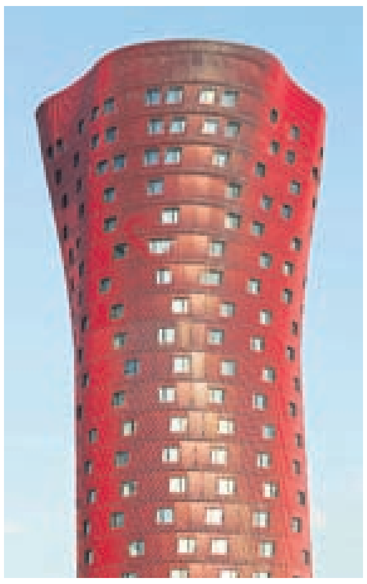
SIGURBOGINN

WWW.SIGURBOGINN.IS

SERPENTINE-SÝNINGARSKÁLINN Ár hvert fær Serpentine-galleríið í London frægan arkitekt til að hanna sýningarskála sem stendur aðeins yfir sumarið. Árið 2010 var hinn franski Jean Nouvel fenginn til verksins. Útkoman var þessi áhrifamikla rauða bygging.

HEIT MANNVIRKI

BYGGINGARLIST *Rauðar byggingar eru fremur sjaldséðar í heiminum. Þó er nokkrar slíkar að finna hér og hvar. Iðulega kemur hinn rauði og heiti litur vel út auk þess sem slík mannvirki vekja vafalaust meiri athygli en aðrar.*



HÓTELTURN Hótelið Porta Fira í Barcelona er 28 hæða skýjakljúfur á Plaza de Europa. Turninn er hannaður af Toyo Ito. Byggingin lenti í fyrsta sæti á Empori Skyscraper Award árið 2010. NORDICPHOTOS/GETTY

SÚKKULAÐIVERKSMIÐJA Mexíkóski arkitektinn Michel Rojkind á heiðurinn að hönnun þessarar rauðu og sérstæðu byggingu sem hýsir súkkulaðiverksmiðju Nestlé í Mexíkó. Byggingin stendur öll á steypusúlum. Húsið dregur að fjölda ferðamanna árlega enda er stór gestamóttaka í því.

AGBAR-TURNINN Torre Agbar-skýjakljúfurinn í Barcelona er 38 hæðir. Hann er hannaður af franska arkitektinum Jean Nouvel í samstarfi við spænska fyrirtækið b720 Fermin Vazquez Arquitectos. Turninn á að marka upphaf nýs tæknihverfis í Barcelona. Juan Carlos, konungur Spánar, opnaði turninn formlega árið 2005.

Á SPORBRAUT The ArcelorMittal Orbit er 114,5 metra hár skúlptúr og útsýnisturn í Queen Elizabeth Olympic Park í Stratford í London. Skúlptúrinn er stærsta almenningslistaverk í Bretlandi og var settur upp í tilefni af Ólympíuleikunum árið 2012. Hönnuðir verksins eru listamaðurinn Sir Anish Kapoor og Cecil Balmond frá verkfræðifyrirtækinu Arup.

FRIÐARBRÚ Peace Bridge er göngu- og hjólabrú sem liggur yfir Bow-ána í Calgary í Kanada. Hönnuður brúnnar er spænski arkitektinn Santiago Calatrava. Brúin var tekin í notkun árið 2012 en um 6.000 manns nota hana daglega.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

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

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

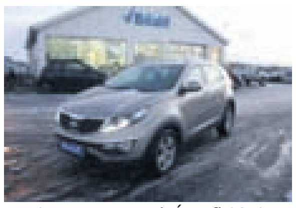
Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.
Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

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

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

BÍLAR & FARARTÆKI



KIA Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 38 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.6 ár eftir af ábyrgð Verð 5.690.000. Rnr.390208.

SUZUKI Grand Vitara Luxury. Árgerð 2006, ekinn 99 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Gullmoli. Verð 2.590.000. Rnr.104217.

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

7 MANNA DIESEL !
Landrover Discovery 3 HSE Diesel ,03/2007 ek. 130 þ.km bíll hlaðinn búnaði ma 7 manna leður ofl. gott viðhald verð núna 5490 !!!

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

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

SUZUKI Grand Vitara Premium+, Árg 6/2011, ek 66-89 Þ.KM, bensín, sjálfsk, loftkæling, hiti í sætum omfl, Flottir bíll, Verð frá 3.490.000. Rnr.150829. Erum með nokkrar gerðir Vitara á staðnum.

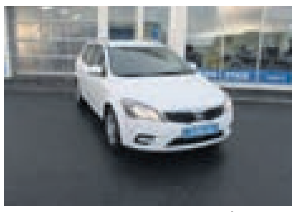
100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardögum 11-15.
www.100bilar.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2012, ekinn 48 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.250.000. Rnr.210193.

TOYOTA Auris terra. Árgerð 2012, ekinn 45 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.590.000. Rnr.210210.

KIA Sportage ex crdi 2wd. Árgerð 2012, ekinn 26 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.890.000. Rnr.160763.



KIA Ceed lx 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2012, ekinn 68 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.990717.

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

STÓRA BÍLASALAN

HYUNDAI I10 GL. Árgerð 04/2011, ekinn 79 Þ.KM, bensín, 5 gírar.Ný heilsársdekk.Er á staðnum Tilboðsverð 990.000. Rnr.155392.

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

Til sölu Citroen Berlingo 5 sæta dísel með dráttarkúlu árg. ,06 ek. 133Þús. V. 890þús. Uppl. í s. 864 5920.

Sangyong Musso árg ,98, nýskoðaður ,15. Dr.kúla. Verð 320 þús. Uppl. í s. 898 3206

0-250 þús.

ÓDÝR SPARIBAUKUR 250 ÞÚS!
HYUNDAI ATOS 1.0 árg ,98 ek aðeins 118 þús, búið að skipta um tímareim, ný vetrardekk, bs, 5d, skoðaður, lítur vel út, eyðir um 5 ltr/100 TILBOÐSVERÐ 250 ÞÚS s.841 8955

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 lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

0-250 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-250. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

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

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

VAKA

FELGUR
Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

ÓDÝRIR BÍLAVARAHLUTIR.
Ódýrir varahlutir og dekk í ýmsa bíla s: 896 8568.

Viðgerðir

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.

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

ÞJÓNUSTA

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Pípulagnir

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

Bókhald

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

Húsaviðhald

Húsasmiða meistari getur bætt við sig verkefnum, sími:8969819 hermann@parketogsmiðar.is

ÓLI SMIÐUR
Smíða allt inni sem úti, mikil reynsla, vönduð vinna. Sími 698 9608 Óli.

Nudd

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

Trésmíði

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

Rafvirkjun

AH-RAF
Dyrasímakerfi, töfluskipti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

KEYPT & SELT

Til sölu

Frábæru Lay-Z-Spa heitu pottarnir fást nú í takmörkuðu magni á 99,000,- kr. Tilvalið í sumarbústaðinn eða í garðinn heima. Potturinn kemur með loki og öllu sem til þarf. VDO Borgartún 36 S: 588 9747 www.vdo.is

til sölu

Alltaf logn
á svölunum

Með vandaðri glerlokun verða svalirnar þínar að sannkölluðum sælureit

Skelin er söluaðili svalarlokunarkerfa frá þýska fyrirtækinu Solarlux Gmbh.

Allar póstalausar svalalokanir frá Solarlux eru gæðavottaðar. Þær eru gerðar úr hertu gleri og rafhúðuðum álprófíl. Frágangur er sérlega vandaður og snyrtilegur.

Eftir breytinguna getur þú notið útiveru í skjóli á svölunum allan ársins hring.

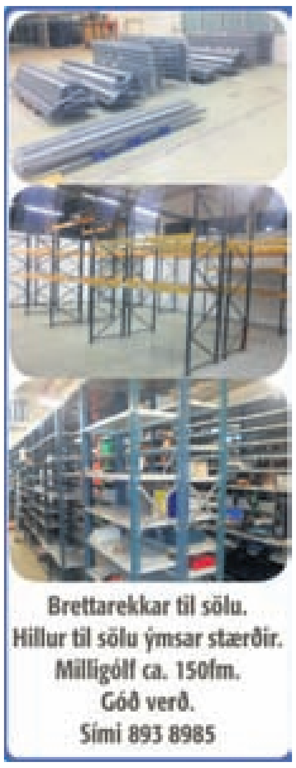
Vandaðir álsólskálar og glerhýsi

SKELIN

Höfðabakki 9,
110 Reykjavík
Sími 578 6300
skelinehf@skelinehf.is
www.skelinehf.is

SOLARLUX®

Til sölu



ÓDÝR HEIMILISTÆKI
Ísskápar, þvottavélar, uppþvottavélar, þurrkara, örbylgjuofnar og fleira. S: 896 8568.

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.

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

Óskast keypt

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.

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Nudd

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

Þjónusta

DÁLEIÐSLA - EFT
Einkatímar, reykstopp með árangri, sjálfsefling , losun streitu og kvíða Viðar Aðalsteinsson dáleiðslufræðingur og sérfræðingur í EFT. Áratuga reynsla í mannrækt S: 694 5494 www.theta.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HEIMILIÐ

Ýmislegt

Hringstigi úr stáli með handriði til sölu þvermál þrepar 90 cm, heildar þvermal 190 cm, hæð 3,2 m Uppl. í S: 861 7775

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

LMH.IS Leigumiðlun Hafnarfjarðar 517-0150
Vantar íbúðar og atvinnuhúsnæði á leiguskrá, upplýsingar í síma 517-0150.

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

Studio/herbergi með baði til leigu í hfj. Studio apartment for rent in hafnarfjörður. Verð: 70-100þús. S. 899 7004.

Góð 3herb. íbúð 95ferm. í 108R. til leigu. Reyklaust og dýrahald ekki leyft. Reglusemi. Uppl. á kjarrid@gmail.com eða í s: 898 3496.

Atvinnuhúsnæði

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

Geymsluhúsnæði

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.

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.

ATVINNA

Atvinna í boði

Jói Fel

BAKARI ÓSKAST !
Óskum eftir að ráða hörkuduglegan bakara.
Vinsamlega sendið umsókn á joifel@joifel.is

Gullhamrar

VANT ÞJÓNUSTUFÓLK
Við leitum að vönum þjónum til starfa í glæsilegu veitinga- og ráðstefnuhúsi í Grafarholti á laugardagskvöldum frá kl. 18.30 til kl. 24. Mikil vinna í vetur.
Nánari upplýsingar veitir Hulda Nanna í síma 899 5678. Íslenskukunnátta skilyrði.

Culiacan óskar eftir starfskraft í afgreiðslu, alla virka daga frá kl. 11:30-20:00 Umsóknir sendist á culiacan@culiacan.is eða s. 533 1033.

Viðskiptatækifæri

VEITINGAREKSTUR TIL SÖLU
Rekstur Kántrýbæjar á Skagaströnd er til sölu. Gott tækifæri fyrir duglegt fólk.
Upplýsingar sendist á: kantry@kantry.is eða í s. 869 1709

TILKYNNINGAR

Einkamál

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

HEITT OG GOTT!
Nú eru margar nýjar upptökur hjá kynl.sögum Rauða Torgsins! s. 905-2002 eða 535-9930.

fasteignir

Úlfarsbraut 116
113 Reykjavík
Vönduð fimm herbergja íbúð

Stærð: 146,9 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 2010
Fasteignamat: 31.900.000

RE/MAX Lind

Þriðjudaginn 28 janúar 17:30-18:00
Verð: 39.900.000

RE/MAX LIND kynnir: ATH laus til afhendingar strax.
Einstaklega fallega og vandaða 5 herbergja íbúð með stæði í bílageymslu á fyrstu hæð með mjög stórum svölum í viðhaldslitlu húsi. Parket á gólfi er hvíttlakkað frá Birgisson. Innréttingar frá HTH. Fjögur rúmgóð svefnherbergi. Gott baðherbergi, flísalagt í hólf og gólf. Eldhús opið við rúmgóða stofu, útgengi út á svalir.
Lyfta í húsinu og einungis þrjár hæðir.Ísskápur og uppþvottavél fylgir öllum íbúðum

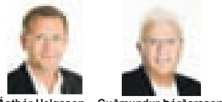
Kristín
Sölufulltrúi
8244031
kristin@remax.is

Hannes
Sölufulltrúi
699 5008
hannes@remax.is

Þórunn Gísladóttir
Lögg. fasteignasali
5107900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Fasteignasala Kópavogs
Ábyrgð, reynsla & góð þjónusta



Ástþór Helgason
Sölufulltrúi
Guðmundur Þórðarsson
Hdl. lögg. fasteignasali

Hagamelur 45

Opið hús í dag frá 17:30-18:00
Fasteignasala Kópavogs kynnir: 3ja herbergja endaíbúð með aukaherbergi í kjallara og sér geymslu.Eignin er mjög vel skipulögð og snyrtileg í alla staði. Herbergið sem er í kjallara er mjög rúmgott og er með aðgang að snyrtingu (Þar er salerni og vaskur) Tilvalið til útleigu.

Ástþór Helgason, sölumaður Fasteigna, Firma & leigumiðlunar
Gsm 898-1005 - astor@fastko.is - www.fastko.is

Vegna mikillar sölu vantar fleiri eignir á skrá.
Fasteignasala Kópavogs • Hamraborg 14a • S 517 2600

Stofnað 1983

HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA
Sími 520 7500

Lyngháls – Reykjavík - *Góður fjárfestingarkostur*

Hraunhamar fasteignasala kynnir til sölu heila húseign á tveimur hæðum við Lyngháls 7 í Reykjavík ásamt byggingarétti norðan við húsið að ca. 2400 fermetrum á þremur hæðum. Eignin er í góðu ástandi og er í fullum reksti. Malbikað plan og nóg af bílastæðum sunnan og vestan við húsið. **Frábær staðsetning.**
Upplýsingar veitir Þorbjörn Helgi sölumaður s: 896-0058 eða thorbjorn@hraunhamar.is

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

Allt í steik!

4ra rétta seðill

Verð aðeins 7.390 kr.
Næg bílastæði

PARMASKINKA
með klettasalati, stökkum parmissankúlum og kryddjurtamajónesi

HUMARSÚPA
rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhölum

VELDU ÞÉR AÐALRÉTT

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni, útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

NAUTALUND
með lauk, hvítlauksconfit, graskeri, smælki og piparsósu

eða

LAMBAHRYGGUR
með kartöfluflani, gulbeðumauki, grænkáli, perlulauk og soðgljáa

VELDU ÞÉR EFTIRRÉTT

KARAMARMELLAÐ HVÍTSÚKKULAÐIFRAUÐ
með músli „ muffins", eplasellery chutney og limejógúrtís

Vissir þú?

Að uppskriftin af humarsúpu Perlunnar kemur frá belgíska matreiðslumeistaranum Pierre Romeyer. Hann er af jafningjum talinn vera einn besti matreiðslumaður síðustu aldar. Hann gaf aldrei út matreiðslubók en hann gaf Perlunni allar sínar uppskriftir!

Erfidrykkjur

Perlan býður upp á þjónustu við erfidrykkjur í fallegu og notarlegu umhverfi.

Gjafabréf Perlunnar
Góð gjöf við öll tækifæri!

Veitingahúsið Perlan
S: 562 0200 · Fax: 562 0207
perlan@perlan.is
www.perlan.is
PERLAN

MERKISATBURÐIR

1855 Fyrsta járnbrautarlestin fer frá Atlantshafi til Kyrrahafs á Panamajárnbrautinni.

1912 Tólf íþróttafélög stofna Íþróttasamband Íslands.

1935 Íslendingar lögleiða fóstureyðingar fyrstir allra þjóða heims.

1986 Bandaríska geimferjan Challenger springur skömmu eftir flugtak og geimfararnir, sjö að tölu, láta lífið.

DOKTORINN „Mér finnst gaman að stúdera eitthvað sem teygir sig aftur fyrir hina skóluðu hugsun," segir Páll Ragnar.

Úr Maus í eldgmla sálma

Páll Ragnar Pálsson varð doktor í tónsmíðum við tónlistar- og leiklistarakademíuna í Eistlandi 15. þessa mánaðar. Ritgerð hans fjallaði um handrit frá 17. öld með nótum og sálmum séra Ólafs Jónssonar á Söndum í Dýrafirði sem uppi var á árunum 1560-1627.

„Þetta var heilmikill áfangi, vægast sagt," segir Páll Ragnar Pálsson glaðlega um doktorsvörn sína sem fór fram í Eistlandi 15. janúar. Ritgerðin ber heitið: Melodies in the Poetry Book of Father Ólafur from Sandar: Religious Songs from Early 17th Century Iceland. Hann kveðst hafa heyrt fyrst um handrit séra Ólafs Jónssonar á Söndum í Dýrafirði þegar hann lærði íslenska tónlistarsögu hjá Árna Heimi Ingólfssyni til BA-náms í HÍ á árunum 2004-2007.

Páll Ragnar er sonur Páls Bergssonar og Lilju Magnúsdóttur og rekur ættir sínar í Stykkishólm, Eyjafjörð og Suðursveit. Föðuramma hans var Valgerður Briem myndlistarkona og móðuramma Þóra Þorsteinsdóttir frá Sléttaleiti í Suðursveit. Sjálfur var hann lengi í hljómsveitinni Maus og hefur fengist við tónsmíðar og kennslu við Listaháskólann síðari ár. En aftur að doktorsverkefninu.

„Séra Ólafur skrifaði ljóð og lög sem urðu þekkt um allt land á sínum tíma. Handrit hans er þó ekki til lengur. Hins vegar eru margar uppskriftir til af því og ég studdist við uppskrift séra Hjalta Þorsteinssonar frá Vatnsfirði við Ísafjarðardjúp sem var gerð 1693, hún er í fínu ástandi og varðveitt á Þjóðarbókhlöðunni," segir Páll Ragnar og kveðst hafa stúderað tónlistina sem þar megi finna.

„Laglínurnar eru skrifaðar upp á einfaldan hátt með litlum kassalaga nótum en enginn rythmi. Síðan hefur taugin slitnað og við vitum ekkert nákvæmlega, svo þetta er mikil og endalaus pæling. Ég var í raun að rannsaka allt sem ekki er skrifað, eitthvað sem gera verður ráð fyrir að fólk hafi kunnað. Það gerði ég með aðferðum prófessorsins míns, Urve Lippus, sem hefur rannsakað þjóðlagaarf þjóðanna kringum Eystrasaltið."

En komst þú ekki í sálmana sem séra Ólafur skrifaði? „Jú, og takturinn í tungumálinu er í raun aðal hljómfallið í lögunum."

Skyldu andmælendur ekki hafa átt í erfiðleikum með að gagnrýna Pál Ragnar fyrst formið var svona frjálst? Hann hlær. „Það kom nú þarna finnskur prófessor, guðfræðingur og organisti sem reyndi eitthvað að setja ofan í við mig en það gekk ekki betur en svo að ég er að minnsta kosti kominn með gráðuna! Mér fannst gaman að stúdera eitthvað sem teygir sig aftur fyrir hina skóluðu hugsun."

gun@frettabladid.is

✝

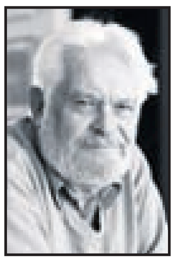
Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýnt hafa okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs bróður okkar,

JÓNS GUNNARSSONAR
fv. mjólkurbílstjóra
frá Morastöðum í Kjós.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki hjúkrunardeildar 4B á Hrafnistu í Hafnarfirði fyrir frábæra umönnun og hjúkrun.

Bergmann Gunnarsson | **Sigþrúður E. Jóhannesdóttir**
Stella E. Gunnarsdóttir
Björg Gunnarsdóttir
Ingibjörg Gunnarsdóttir | **Bjarni E. Gunnarsson**
Gróa Gunnarsdóttir | **Ragnar Þ. Halldórsson**
Ragnar Gunnarsson
Sveinn Gunnarsson | **Hólmfríður Friðsteinsdóttir**
Sigríður Gunnarsdóttir | **Þorsteinn Gíslason**
Guðrún Gunnarsdóttir | **Pétur H.R. Sigurðsson**
Hallbera Gunnarsdóttir | **Kristinn E. Skúlason**

✝



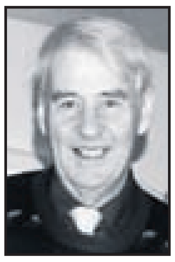
Hjartans þakkir til allra vina og vandamanna sem sýndu okkur samúð og heiðruðu minningu

LEIFS ÞORSTEINSSONAR
ljósmyndara.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Landspítalans sem annaðist hann af mikilli alúð.

Friðrika G. Geirsdóttir
Björn Geir Leifsson | **Sigrún Hjartardóttir**
Þorsteinn Páll Leifsson
Hjörtur Geir Björnsson
Ólafur Hrafn Björnsson
Friðrika Hanna Björnsdóttir

✝



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vináttu við andlát og útför eiginmanns míns, föður og afa,

JÓNS DAHLMANN
Torfufelli 6, Reykjavík.

Starfsfólk á hjúkrunarheimilinu Mörk, 2. hæð norður, fær sérstakar þakkir fyrir góða umönnun.

Dagný Kristjánsdóttir
Davíð Anderson og afabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

UNNUR ZÓPHÓNÍASDÓTTIR
sjúkraliði,
Engjavegi 34, Selfossi,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands fimmtudaginn 23. janúar. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Hákon Halldórsson
Heiðrún Hákonardóttir | **Björn Þrastar Þórhallsson**
Sverrir Hákonarson | **Sigþrúður Inga Jónsdóttir**
Hörður Hákonarson | **Guðlaug Anna Gunnlaugsdóttir**
og barnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir, bróðir, tengdafaðir, afi, langafi og tengdasonur,

ELÍAS HALLDÓR ELÍASSON
vélstjóri,
Kleppsvegi 22, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi hinn 22. janúar síðastliðinn. Útför fer fram föstudaginn 31. janúar frá Bústaðakirkju kl. 13.00.

Elísa Hjördís Ágeirsdóttir
Guðrún Hallfríður Elíasdóttir | **Davíð Óli Axelsson**
Ásgeir Elíasson | **Jóna Dís Þórisdóttir**
Elías Kristján Elíasson | **Ásta Dís Gunnlaugsdóttir**
Margrét Erla Friðjónsdóttir
systkini, barnabörn og barnabarnabarn.

✝

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

ERIC JAMES STEINSSON
lögregluvarðstjóri,
Boðaþingi 22, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Boðanum í Kópavogi hinn 24. janúar. Útför fer fram í Fossvogskirkju 31. janúar kl. 13.00.

Sigríður Dagmar Oddgeirsdóttir
Þorkell Ericsson | **Kristín Herdís Hilmarsdóttir**
Eric James Ericsson | **Kristjana Söebech**
Ingunn Steina Ericsdóttir | **Jóhann Jabocson**
Margrét Dagmar Ericsdóttir | **Þorsteinn Guðbrandsson**
Geir Hlöðver Ericsson | **Björg Thorberg Sigurðardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

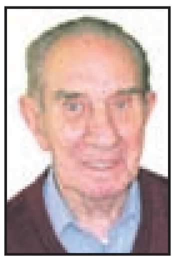
Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

SIGRÚN TORFADÓTTIR
Álfhólsvegi 104, Kópavogi,

lést föstudaginn 17. janúar. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey. Innilegar þakkir til ættingja og vina fyrir auðsýnda samúð og hlýhug.

Ásdís Þórarinsdóttir | **Kristinn Kristinsson**
Kristinn Gunnar Kristinsson | **Margrét Jóna Gestsdóttir**
Sigrún Kristinsdóttir | **Hinrik Már Ásgeirsson**
Ásgeir Kristinn Hinriksson | **Halla Sigrún Hinriksdóttir**

✝



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

GÍSLI KRISTINN GÍSLASON
frá Hóli í Ólafsfirði,
Suðurtúni 21, Álftanesi,

andaðist sunnudaginn 19. janúar á Hrafnistu í Hafnarfirði. Útförin fer fram frá Garðakirkju föstudaginn 31. janúar kl. 13.00.

Ragnheiður H. Ingólfsdóttir
Berghildur Gísladóttir
Gísli Ingólfur Gíslason | **Sæunn Eiríksdóttir**
Axel Gíslason | **Kolbrún Jóhannesdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

VALNÝ BÁRÐARDÓTTIR

verður jarðsungin frá Áskirkju í Reykjavík miðvikudaginn 29. janúar kl. 13.00.

Helgi E. Helgason | **Ásdís Ásmundsdóttir**
Gísli Már Helgason
Gunnar Hans Helgason | **Sigrún Þórðardóttir**
| **Ásdís Stefánsdóttir**
Sigurður Helgason | **Anna Ólafsdóttir**
Bárður Helgason | **Svanhildur Jónsdóttir**
barnabörn og barnabörn.

SPORT 2 Í kvöld kl. 19:50

LIVERPOOL–EVERTON

SPORT 3 Í kvöld kl. 19:35

MAN. UTD.–CARDIFF

SPORT 2 Annað kvöld kl. 19:35

TOTTENHAM–MAN. CITY

Erkifjendur mætast í Bítlaborginni í kvöld þegar Liverpool fær Everton í heimsókn. Juan Mata kemur að öllum líkindum beint inn í lið Man. Utd. sem tekur á móti Solskjaer og félögum í Cardiff. Annað kvöld er svo algjör toppleikur þegar feykisterkt lið Tottenham spilar við léttleikandi skemmtikraftana í Manchester City. Ekki missa af þessum mögnuðu leikjum á Stöð 2 Sport 2!

Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Stöð 2 Sport og Stöð 2 Sport 2 auk 4 íþróttarása, fjölda hliðarrása og internet og heimasími í 3 ár, á aðeins 11.990 kr. á mán. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma! **Tilboðið býðst út janúar!**

11.990 kr. + 0 kr.

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

Fáðu þér áskrift! 365.IS

JANÚAR

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

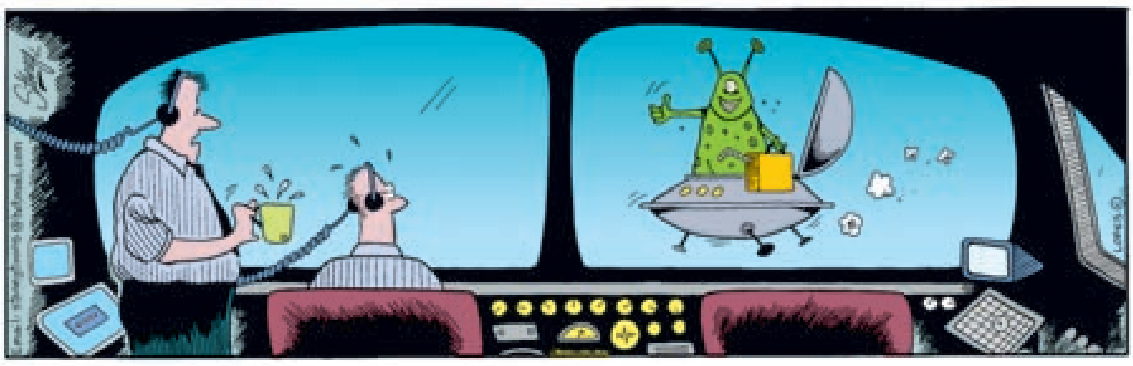
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

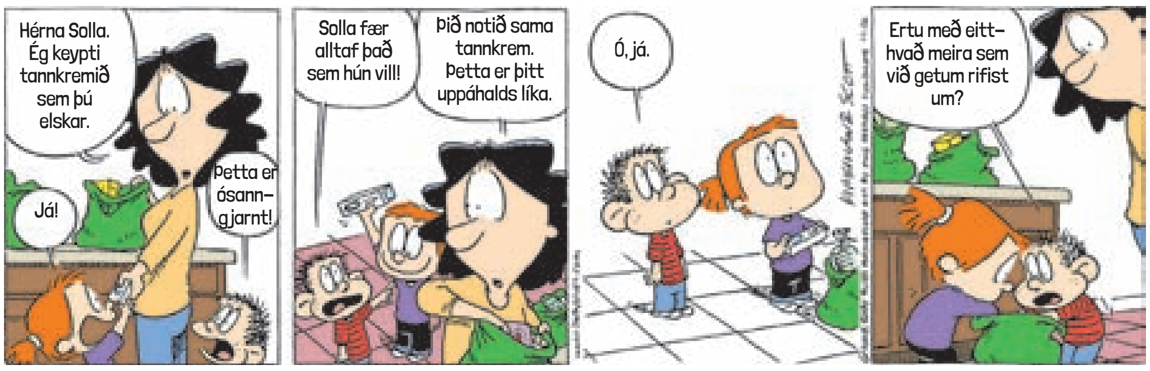
Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Ég vil ekki vera ein, ég vil vera látin í friði.“

Audrey Hepburn

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT
2. sálar, **6.** líka, **8.** máleining, **9.** rekkja, **11.** samtök, **12.** fáni, **14.** hljóðfæri, **16.** Hvað, **17.** hélt á brott, **18.** hylli, **20.** á fæti, **21.** aðskilja.

LÓÐRÉTT
1. grasþökur, **3.** nafnorð, **4.** veiðarfæri, **5.** skel, **7.** bungast, **10.** mánuður, **13.** gifti, **15.** rænuleysi, **16.** rámur, **19.** golf áhald.

LAUSN

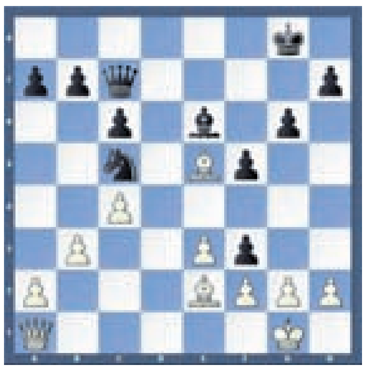
LÁRÉTT: 2. anda, **6.** og, **8.** orð, **9.** rúm, **11.** aa, **12.** flagg, **14.** píanó, **16.** ha, **17.** fór, **18.** ást, **20.** tá, **21.** stía.
LÓÐRÉTT: 1. torf, **3.** no, **4.** dragnót, **5.** aða, **7.** gúlpast, **10.** maí, **13.** gaf, **15.** óráð, **16.** hás, **19.** tí.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Gauti Páll Jónsson (1.616) hefur sýnt mjög góða spretti á Skákþingi Reykjavíkur. Ekki síst í sjöundu umferð gegn Hilmi Hrafnssyni (1.355).

Svartur á leik:



22.…Dxe5! 23. Dxe5 fxe2 24. Db8+ (24. Dc3 Rd3!) **24.…Kg7 25. De5+ Kh6 26. Df4+ g5** og hvítur gafst upp. Sóley Lind Pálsdóttir (8.-10. bekkur) og Nansý Davíðsdóttir (1.-7. bekkur) urðu Íslandsmeistarar stúlkna sl. sunnudag. **www.skak.is** Fréttir af Skákdeginum.

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

Trendnet dæmir kjólana á Grammy-verðlaunahátíðinni

Grammy-verðlaunahátíðin var haldin í Los Angeles í 56. sinn aðfaranótt mánudags. Hátíðin var stjörnum prýdd og nú sem áður vakti fatnaður stjarnanna mikla athygli. Trendnet tók út kjólana á stjörnunum.

→ DÓMNEFNDIN
Helgi Ómarsson, ljósmyndari og tískubloggari, og **Hildur Ragnarsdóttir**, eigandi Einveru og tískubloggari, eru í dómnefnd fyrir hönd Trendnets að þessu sinni.

MADONNA Í RALPH LAUREN

Helgi Strákurinn hennar valdi þetta dress, og hann var líka í svona „tuxedo“-dressi. En já, fín stöng sem hún er að pósa með.

Hildur Nei, Madonna, neiiii! Þú getur gert betur en þetta.

RITA ORA Í LANVIN

Hildur Skemmtilegur kjóll – fíla marglitu neglurnar hennar líka!

Helgi Mér finnst þetta nokkuð kúl, móðins, mjög fínt, fín. Ég er metallic-maður, I like!

TAYLOR SWIFT Í GUCCI PREMIÈRE

Hildur Virkilega flott heildarlúkk hjá henni. Kjóllinn mjög flottur, förðunin flott án þess að vera of mikið og hárið einfalt. Vel gert Taylor Swift!

Helgi Þessi stal pínu senunni með þessum kjól, hún er enn þá pirrandi, en hey, hún gerði það.

BEYONCÉ Í MICHAEL COSTELLO

Hildur ég er helluð af ást (e. „drunk in love“) af þessum hjónum. Þau einfaldlega klikka ekki.

Helgi Á ég að vera dæma B-drolluna? Hún fær flesta kjóla til að „lúkka“ vel held ég, þessi er engin undantekning, hún rokkar kjólinn og lætur hann „lúkka“ ótrúlega vel!

PINK Í JOANNA JOHANSEN

Hildur Fallegur kjóll en einfaldur. Öruggt val hjá Pink en kannski ekkert mjög spennandi.

Helgi Jáá, ég – jááá, þetta er bara svona rauður kjóll, fínt?

SARA BAREILLES Í BLUMARINE

Helgi Ég elska Sara Bareilles, ég er meira að segja með flúraðan texta eftir hana á hendinni á mér. Ég elska samt ekki þennan kjól, minnir mig á teppi úr Ikea sem maður kúrir með uppi í sófa.

Hildur Fallegur kjóll en finnst sniðið samt ekki gera mikið fyrir hana. Þetta minnir smá á rjómatertu/fermingarkjól. Hefði kannski gengið betur sem stuttur kjóll. Skemmtilegt að blanda kóralrauðum með samt.

CYNDI LAUPER Í ALEXANDER MCQUEEN

Helgi Mér finnst þetta hálsstykki kúl við það svarta – svei mér þá, ég fíla þetta. Go goth!

Hildur Eins mikið og ég held upp á Alexander McQueen þá finnst mér þetta ekki alveg virka. Ef hún hefði verið í öðrum buxum og skóm, gæti þetta hafa gengið. Sorry Cyndi!

KATY PERRY Í VALENTINO

Hildur Rosalega fallegur kjóll – elegant og fallegt heildarlúkk! Vel heppnað að mínu mati.

Helgi Söngkona í kjól með svona nótum, dularfullt. Þessi fær 6/10, heildarlúkkið er fallegt.

REYKJAVIK VISUAL MUSIC
PUNTOyRAYA FESTIVAL 2014
SJÓNRÆN TÓNLISTARHÁTÍÐ
30.JANÚAR - 2.FEBRÚAR
HARPA + LISTASAFN REYKJAVÍKUR

SJÓNRÆNIR TÓNLEIKAR

30.01. / kl. 22.00
BRET **BATTEY** + HUGI **GUÐMUNDSSON**
SIGURÐUR **GUÐJÓNSSON** + ANNA **ÞORVALDSDÓTTIR**
Frumflutningur á tveimur nýjum verkum sérgerðum fyrir hátíðina.
Í samstarfi við *MYRKA MÚSÍKDAGA*

31.01. / kl. 22.30
RYOICHI **KUROKAWA**
Einn áhugaverðasti listamaðurinn í heimi sjónrænnar tónlistar flytur verk sitt **syn_** og skapar stórkostlega upplifun fyrir skynfæri áhorfenda.

01.02. / kl. 22.30
RYOJI **IKEDA**
Listamaðurinn og raftónskáldið Ikeda er goðsögn í heimi sjónrænnar tónlistar og mun flytja hið stórbrotna verk sitt **datamatics [ver.2.0]** *í Hörpu.*

Miðasala á **harpa.is** og í síma 528 5050

ÖNNUR DAGSKRÁ Í HÖRPU Aðgangur ókeypis

ABSTRAKT KVIKMYNDIR
Stuttmyndakeppni og kynning á abstrakt kvikmyndum frá Austurríki og Póllandi

SJÓNRÆNIR TÓNLEIKAR
D-FUSE I MAX **HATTLER** I **USAGININGEN** I **RKO**

OPNAR VINNUSTOFUR, UMRÆÐUR OG FYRIRLESTRAR

HLJÓMFALL LITAR OG LÍNU – SÝNING Í LISTASAFNI REYKJAVÍKUR

01.02. / kl. 20.00
Sýning á verkum í anda sjónrænnar tónlistar opnar í Hafnarhúsinu. Sýningin stendur til 13.04.

Nánari upplýsingar og dagskrá á vef hátíðarinnar **rcvm.is** I **facebook.com/rvmfestival**

REYKJAVIK CENTER FOR VISUAL MUSIC
www.rcvm.is

PUNTOyRAYAFESTIVAL
www.puntoyrayafestival.com

Animator | FILM ARCHIV AUSTRIA | ASIFA AUSTRIA | vjspain.com | Silfurberg ehf | Listasafn Reykjavíkur Reykjavik Art Museum | ISLANDIA360 | MYRKIR MÚSÍKDAGAR

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

JACK RYAN	KL. 8-10.20	12
JACK RYAN LÚXUS	KL. 10.30	12
AUGUST OSAGE COUNTY	KL. 5.20	12
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	L
SECRET LIFE OG WALTER MITTY	KL. 5.30 - 8 - 10.30	7
SECRET LIFE OG WALTER MITTY LÚXUS	KL. 8	7
THE HOBBIT 3D 48R	KL. 5.40 - 9	12
THE HOBBIT 3D 48R LÚXUS	KL. 4.30	12

HÁSKÓLABÍÓ 5%

VENUS Í FELDI	KL. 6	7
EYJAFJALLAJÖKULL	KL. 6	7
ÉG UM MIG OG MÖMMU	KL. 10	12
EINN Á BÁTI	KL. 8	L
38 VITNI	KL. 10.10	12
AÐEINS ÞÚ	KL. 8	12
AUGUST: OSAGE COUNTY	KL. 5.25 - 8 - 10.35	12
THE BOOK THIEF	KL. 6 - 9	12

BORGARBÍÓ ÞRIÐJUDAGSTILBOÐIN GILDA EKKI Í BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

THE BOOK THIEF	KL. 5:45 - 8	12
AUGUST: OSAGE COUNTY	KL. 8 - 10:15	12
47 RONIN 3D	KL. 10.15	12
SECRET LIFE OG WALTER MITTY	KL. 5.45	7

LAUGARÁS BÍÓ

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
JACK RYAN	8, 10:20	12
47 RONIN 3D	8	12
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM	6 2D	L
LONE SURVIVOR	10:30	16
HOBBIT 2 3D	4:45, 8	12
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	5:30	7

SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

JACK RYAN	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
JACK RYAN VIP	KL. 8 - 10:20	VIP
LAST VEGAS	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
12 YEARS A SLAVE	KL. 5:30 - 8:20	16
AMERICAN HUSTLE	KL. 8:20	12
AMERICAN HUSTLE VIP	KL. 5:20	VIP
WOLF OF WALL STREET	KL. 8:20	16
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM 2 ÍSLTAL2D	KL. 6	L
FROSINN ÍSLTAL2D	KL. 6	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

JACK RYAN	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
LAST VEGAS	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
12 YEARS A SLAVE	KL. 5:10	16
AMERICAN HUSTLE	KL. 8 - 10:45	12
WOLF OF WALL STREET	KL. 5:10 - 8:30	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

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

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

JACK RYAN	KL. 8 - 10:20	12
LAST VEGAS	KL. 8 - 10:20	12
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM 2 ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L
FROSINN ÍSLTAL2D	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

JACK RYAN	KL. 8 - 10:20	12
LAST VEGAS	KL. 5:20 - 10:20	12
12 YEARS A SLAVE	KL. 7:30	16
FROSINN ÍSLTAL3D	KL. 5:40	L

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

Kennir sjálfstyrkingu og forritun

Kristín Tómasdóttir er einn af kennurum á námskeiði á vegum Skema í febrúar þar sem forritun og sjálfstyrking eru tvinnuð saman. „Námskeiðið er bara fyrir stelpur. Nemendur öðlast ekki aðeins meiri tæknikunnáttu, heldur líka jákvæðari sjálfsmynd," segir Kristín. Kristín segir að það skipti máli að byrja snemma að kenna bæði stelpum og strákum á tölvur. „Auðveldast er að læra tungumál fyrir tólf ára aldur. Rannsóknir sýna mjög sambærilegar niðurstöður í forritunarkennslu," segir Kristín. Hún segir að mikill skortur sé á tæknimenntuðu fólki, og sérstaklega konum. „Karlmenn virðast ekki anna þeirri eftirspurn sem er eftir tæknimenntuðu fólki, svo konur þurfa að læra þetta líka," segir Kristín.

- ue

Frumskógarleikur foreldra

BAKÞANKAR
Álfrúnar Pálsdóttur

„Því miður, við getum ekki lofað neinu," heyrist hinum megin á línunni og kvíðahnúturinn í maganum stækkar. Hugurinn fer á fullt við að búa til excelskjal yfir komandi mánuði og púsluspilið fram undan. Allir stórfjölskyldumeðlimir fá hlutverk og ströng tímatafla fest upp á ísskáp. Ástæðan fyrir þessum hernaðaraðgerðum næstu mánuði er einföld. Sex mánaða lögbundnu fæðingarorlofi mínu er að ljúka.

FAÐIRINN tekur vissulega við en svo dettur einkasonurinn inn í ákveðið tómarúm þar sem hvorki ríkið né bæjarfélagið virðast taka ábyrgð á dagvistunarúrræðum. Foreldrar eru sendir út í óvissuna þar sem sá hæfasti lifir af. Í örvæntingu sinni, til þess eins að geta snúið aftur til vinnu og séð fyrir fjölskyldunni, ljúga sumir sig í nám eða borga á við heila húsaleigu á mánuði fyrir barnið í pössun.

ÉG hafði fengið fregnir af þessum frumskógarleik foreldra eftir fæðingarorlof og ætlaði aldeilis að hafa vaðið fyrir neðan mig. Í brjóstagjafaþokunni korter eftir fæðingu sótti ég því um dagvistunarpláss fyrir hvítvoðunginn, dreng Viktorsson. En allt kom fyrir ekki. Hefði ég viljað forðast dagvistunarvesen hefði ég átt að plana getnaðinn í þaula. Mér skilst að september-október sé hentugur fyrir fæðingu barns vilji maður eiga einhvern möguleika á dagvistun strax að loknu orlofi.

AF hverju er ekki hægt að koma á föt almennilegu fjölskyldukerfi með það að markmiði að koma til móts við barnafjölskyldur? Þar sem fæðingarorlof og leikskólapláss haldast í hendur. Hver er ástæðan fyrir þessu tómarúmi? Peningaleysi líklega, en það ætti að vera allra hagur að foreldrar snúi aftur á vinnumarkaðinn eða í nám og að barnið fái góða umönnun á meðan? Andvökunætur foreldra í orlofi eru nógu margar fyrir, þótt ekki bætist við þær áhyggjur vegna leikskólamála.

SÁTTAR SAMAN F.v. Gerður Ríkharðsdóttir, Ásta B. Hauksdóttir og Björg Ingadóttir.

FLOTTAR F. v. Gígja Sólveig Guðjónsdóttir og Erla María Indriðadóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Vilja fá efnaðari ferðamenn

Sex konur hafa opnað ferðaskrifstofuna Iceland Europe Travel sem leggur áherslu á að fá ferðamenn frá Asíu til landsins og öfugt. Þær vilja fá efnameiri ferðamenn til landsins sem hafa meiri kaupgetu.

„Við viljum fá hingað til lands efnaðri ferðamenn, með meiri kaupgetu og horfum þá mest til Asíu," segir Jónína Bjartmarz, einn stofnenda ferðaskrifstofunnar Iceland Europe Travel Partnership, sem opnaði skrifstofu sína formlega síðastliðinn föstudag. Ásamt Jónínu eiga þær Ásta B. Hauksdóttir, Kolbrún Hrund Víðisdóttir, Hildur Jóna Gunnarsdóttir, Guðrún Helga Brynleifsdóttir og Harpa Hauksdóttir ferðaskrifstofuna.

Áhersla í markaðssetningu á ferðaþjónustu hefur mest verið tengd við áfangastaði Icelandair í beinu áætlunarflugi en Iceland Europe Travel stefnir að því að fjölga ferðamönnum frá öðrum og fjarlægari markaðssvæðum, aðallega Kína, Malasíu og öðrum Suðaustur-Asíulöndum. „Aðeins um fjögur prósent erlendra ferðamanna á Íslandi koma frá Asíu og við ætlum að fjölga þeim. Við förum í viðskiptaferðir til Peking og Kúala Lúmpúr síðasta sumar og kynntum þar Ísland, þá þjónustu sem við bjóðum upp á og samstarfsaðila okkar úr íslenskri ferðaþjónustu. Einnig förum við til London og St. Pétursborgar síðastliðið haust." segir Jónína.

Þær hafa allar víðtæka starfsreynslu, flestar úr ferðabransanum og þekkja vel til í Asíu. „Ég bjó í Kína í samfellt í um eitt og hálft ár, og ferðast enn mikið á milli og hef ferðast um alþýðulýðveldið þvert og endilangt. Þá bjó Ásta í Malasíu í átta ár," segir Jónína og bætir við að allar hafi þær gríðarlegan áhuga á að kynna Ísland og hin Norðurlöndin fyrir efnameiri Asíubúum sem áfangastaði á Norðurslóðum. „Sterkari saman er mottóið okkar og samstarfsaðilar okkar um kynningu á Íslandi og því sem við höfum upp á að bjóða eru Harpa, Bláa lónið, Selasetrið á Hvammstanga, Norðurflug, ásamt mörgum fleiri aðilum." Við höfum látið hanna og prenta sérstakan landkynningarbækling sem við kynnum og dreifum víðsvegar í Asíu hjá ferðaskrifstofu. „Við bjóðum einnig Íslendingum upp á sérsniðnar ævintýraferðir til Asíu, eins lands eða fleiri í sömu ferð, þar sem við leitumst við að tryggja að þeir fái notið alls hins besta og einstakrar upplifunar á hverjum stað. Ferðaskrifstofan Iceland Europe Travel er til húsa í Aðalstræti 11, 6. hæð.

gunnarleo@frettabladid.is

EIGENDURNIR SAMAN F.v. Guðrún Helga Brynleifsdóttir, Hildur Jóna Gunnarsdóttir, Jónína Bjartmarz, Ásta B. Hauksdóttir, Kolbrún Hrund Víðisdóttir og G. Harpa Hauksdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

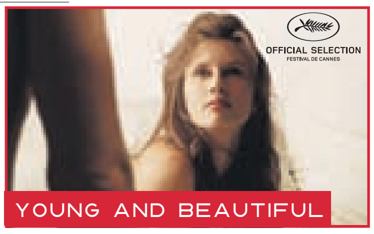
Kvikmyndasafn Íslands
sýnir í
Bæjarbíói

Sýnt er á þri kl. 20:00 og lau kl. 16:00
Sjá sýningarskrá á: www. kvikmyndasafn.is

ÞJÓÐHÁTÍÐ Á ÞINGVÖLLUM 1974
OG 4 AÐRAR HEIMILDARMYNDIR

Dagskráin „Samskipti Sovétríkjanna og Íslands í kvikmyndum II" saman stendur að þessu sinni af myndunum *Niðjar Ingólfs* (Ívan Galín, 1975), *Þjóðhátíð á Þingvöllum,* (Gísli Gestsson, 1974/2014 **frumsýning að hluta**) *Íslendingar í Moskvu* (Óþekktur höf, 1974), *Erfiðar viðræður í Reykjavík* (V. Konovalov, 1986) og Steingrímur Hermannsson í Moskvu (N. Solovjova, 1987), alls 88 mín.

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS



SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADÍS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

Ábendingahnappinn
má finna á
www.barnaheill.is

SAFT

Örleikrit með blöndu af gamni og alvöru

Laun heimsins nefnist dagskrá á Café Rosenberg í kvöld með leiklesnum örleikritum Kjartans Árnasonar.

„Þessi dagskrá er blanda af gamni og alvöru," segir Helga Jónsdóttir leikstjóri, sem hefur umsjón með leiklestri örleikrita eftir Kjartan Árnason á Café Rosenberg í kvöld klukkan 21. Yfirskriftin er Laun heimsins, það er titill eins leikritsins sem öll komu út í bók undir þessu heiti árið 2000. Leikararnir Arnar Jónsson, Randver Þorláksson og Sigurður Skúlason lesa. Þeir frumfluttu dagskrána um nýliðna helgi í sambandi við myndlistarsýninguna Tengsl í Sjónlistasafninu á Akureyri.

Höfundurinn Kjartan var fæddur 1959 og lést 2006. Hann stofnaði Örlagið 1986 og gaf út lítil hefti með skáldskap en var ungur sleginn MS-sjúkdómnum.

„Kjartan lét ekkert aftra sér frá því að hugsa og skrifa. Hann hafði mikla kímnigáfu sem kemur vel fram í þessum verkum. En þungamiðjan í dagskránni er örleikrit undir flokknum Stríðum vinnum vorri þjóð þar sem hann tekur fyrir stríðsrekstur og valdbeitingu," segir Helga og bætir við að Marta Kjartansdóttir, dóttir skáldsins, lesi líka ljóð eftir föður sinn. - gun

LEIKLESTUR Arnar, Randver og Sigurður bregða á leik og Helga fylgist með. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FAGMENN Daft Punk-menn voru kátir í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY IMAGES

Hátíð fyrir Daft Punk

Franski raftónlistardúettinn Daft Punk kom, sá og sigraði á nýafstaðinni Grammy-hátíð enda lag dúettsins og Pharrells Williams, Get Lucky, eitt það vinsælasta í heiminum á síðasta ári. Þá voru Macklemore & Ryan Lewis líka afar sigursælir á hátíðinni. Það er mál manna að hátíðin hafi verið afar glæsileg í ár og voru tónlistaratriðin hvert öðru flottara. Taylor Swift flutti tilfinningaríka útgáfu af laginu All Too Well og stjörnuparið Beyoncé og Jay Z sungu Drunk in Love saman svo fátt eitt sé nefnt.

Sigurvegarar Grammy 2014:

- **Plata ársins:** Daft Punk – Random Access Memories
- **Smáskífa ársins:** Daft Punk og Pharrell Williams - Get Lucky
- **Lag ársins:** Lorde – Royals
- **Besti nýi listamaðurinn:** Macklemore & Ryan Lewis
- **Besti poppsólólistamaður:** Lorde – Royals
- **Besti poppdúett/hópur:** Daft Punk og Pharrell Williams – Get Lucky
- **Besta poppplata:** Bruno Mars – Unorthodox Jukebox
- **Besta hefðbundna poppplata:** Michael Buble – To Be Loved
- **Besti kántrísólólistamaður:** Darius Rucker – Wagon Wheel
- **Besti kántrídúett/hópur:** The Civil Wars – From This Valley
- **Besta kántrílag:** Kacey Musgraves – Merry Go Round
- **Besta kántríplata:** Kacey Musgraves – Based on a True Story
- **Besta danslag:** Zedd feat. Foxes – Clarity
- **Besta dansplata:** Daft Punk – Random Access Memories
- **Besta rokkatriði:** Imagine Dragons – Radioactive
- **Besta rokklag:** Paul McCartney – Cut Me Some Slack
- **Besta rokkplata:** Led Zeppelin – Celebration Day
- **Besta R&B-atriði:** Snark Puppy og Lalah Hathaway – Something
- **Besta R&B-lag:** Justin Timberlake – Pusher Love Girl
- **Besta samtímaplata:** Rihanna – Unapologetic
- **Besta R&B-plata:** Alicia Keys – Girl on Fire
- **Besta rappatriði:** Macklemore & Ryan Lewis og Wanz – Thrift Shop
- **Besta rappsamvinna:** Jay Z og Justin Timberlake – Holy Grail
- **Besta rapplag:** Macklemore & Ryan Lewis – Thrift Shop
- **Besta rappplata:** Macklemore & Ryan Lewis – The Heist
- **Besta lag samið fyrir sjónræna miðla:** Adele – Skyfall úr kvikmyndinni Skyfall

- lkg

Nicotinell Spearmint 2 mg og 4 mg lyfjatyggigúmmí. Inniheldur nikótín. Ábendingar: Til meðferðar á tóbaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Skammtar fyrir fullorðna 18 ára og eldri: Skammta skal ákvarða út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Mælt er með 4 mg lyfjatyggigúmmíi fyrir einstaklinga með mikla nikótínþörf og fyrir þá sem ekki hefur tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Ef þú reykir fleiri en 30 sígarettur/sólarhring má miða við notkun 4 mg, 20-30 sígarettur/sólarhring er miðað við 2 eða 4 mg eftir þörf en ef reykt er minna en 20 sígarettur á sólarhring er æskilegt að nota 2 mg. Ef þú færð aukaverkanir við notkun stærri skammtsins (4 mg lyfjatyggigúmmí), skaltu íhuga minni skammt í staðinn. Tyggja skal eitt stk við reykingaþörf þar til finnst sterkt bragð. Þá skal láta það hvíla milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mín. Venjuleg notkun er 8-12 stk, þó ekki fleiri en 15 stk af 4 mg og 25 stk af 2 mg lyfjatyggigúmmíi á sólarhring. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin en skal í flestum tilfellum standa í a.m.k. 3 mánuði, skal þá draga smám saman úr notkun lyfjatyggigúmmísins. Meðferð skal hætt þegar neyslan er komin niður í 1-2 lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Venjulega er ekki mælt með notkun lyfsins lengur en í eitt ár. Sumir, sem eru hættir að reykja, gætu þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Geyma skal afgangs lyfjatyggigúmmí þar sem reykingaþörf getur skyndilega komið upp aftur. Ráðgjöf getur aukið líkurnar á því að reykingafólk hætti að reykja. Nota má lyfið til að lengja reyklaus tímabil og draga þannig úr reykingum. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sígaretta á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reiðubúinn til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Frábendingar: Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna, reykleysi. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing því ekki er víst að þú megir nota lyfið ef þú: ert á meðgöngu eða með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða æðasjúkdóm, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi eða ef þú ert yngri en 18 ára. Einstaklingum með gervitennur og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform nikótínlyfja. Sjúklingar með arfgengt frúktósaóþol skulu ekki nota lyfið. Athuga ber að lyfið inniheldur natríum og bútýlhýdroxýtólúen (E321). Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfishafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

Verkjastillandi og bólgueyðandi við verkjum í baki!

Voltaren

Fæst án lyfseðils

VOL130102

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

Mata og Moyes brostu báðir út að eyrum

FÓTBOLTI Aron Einar Gunnarsson og félagar í Cardiff City verða væntanlega þeir fyrstu til að mæta Spánverjanum Juan Mata í Manchester-búningi þegar Cardiff heimsækir United í ensku úrvalsdeildinni í kvöld (S2 Sport 3).

Þetta verður líka endurkoma stjórans Ole Gunnars Solskjær á Old Trafford. Manchester United kynnti í gær Juan Mata, dýrasta leikmann félagsins, og það leyndi sér ekki að bæði Mata og Moyes voru himinlifandi með það að félagsskiptin væru í höfn en Mata skrifaði undir samning til ársins 2018. Juan Mata hrósaði mikið Wayne Rooney á blaðamannfundinum og sagðist ekki vera búinn að gefa upp alla von að vinna enska meistaratitilinn á þessu tímabili. „Það sem ég kann best við hjá þessu félagi er karakterinn. Það væri erfitt fyrir önnur lið að koma til baka úr þessari stöðu en United getur það,“ sagði Mata sem mun spila númer átta.

Koma Mata skyggir aðeins á nágrannaslag Liverpool og Everton (S2 Sport 2) á Anfield sem og heimsókn Arsenal til Southampton (S2 Sport 4) sem eru tveir mjög áhugaverðir leikir. Aðrir leikir kvöldsins eru: Norwich-Newcastle (S2 Sport 5), Swansea-Fulham (S2 Sport) og Crystal Palace-Hull (S2 Sport 6). **- óój**

KÁTIR KARLAR David Moyes og Juan Mata í gær. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

Bensínið er bara búið

Friðrik Stefánsson, einn sigursælasti og leikjahæsti miðherjinn í sögu körfuboltans á Íslandi, er kominn á endastöð. Skrokkurinn sagði hingað og ekki lengra.

KÖRFUBOLTI Njarðvíkingar heimsóttu nágranna sína í Keflavík í Dominos-deild karla í gærkvöldi en án reynsluboltans Friðriks Stefánssonar. Hann gaf það út í aðdraganda leiksins að skórnir væru komnir upp í hillu.

„Ég ætlaði að klára þetta tímabil en bensínið er búið. Þegar maður er farinn að skakklappast í vinnunni þá þarf maður að taka stórar ákvarðanir,“ segir Friðrik.

„Ég skil ótrúlega sáttur við þetta og er stoltur af mörgu sem ég hef gert. Það er fínt miðað við það að hafa eiginlega aldrei spilað í yngri flokkum,“ segir Friðrik en hann kom seint inn í körfuboltann.

„Titlarnir eru hápunktarnir og svo flottir sigrar með landsliðinu. Ég man eftir þeim. Ég hafði alltaf gaman af því að glíma við stærri menn í leikjum með landsliðinu. Manni gekk oft vel með þessa gæja en oft var manni líka alveg pakkað saman,“ segir Friðrik.

Menn hafa farið fögrum orðum um Friðrik á samfélagsmiðlum og ekki að ástæðulausu. Logi Gunnarsson, einn reyndasti atvinnumaður Íslands, átti ein eftirminnileg á fésbókinni: „Besti varnarmiðherji sem ég hef spilað með, þó ég hafi spilað með fjöldanum öllum af liðum í Evrópu,“ skrifaði Logi.

„Þetta er svolítið eins og minningargreinar og það eru því oft blendnar tilfinningar í þessu sérstaklega af því að þetta er í annað skiptið sem ég hætti. Ég var alveg góður að vera hættur í fyrra skiptið og félagarnir gátu verið ansi sannfærandi þegar þeir voru að reyna að fá mig inn aftur.“

Friðrik segist alltaf hafa verið fínn varnarmaður og var aldrei frekur á skotin í sókninni. „Það er bara einn bolti inn á vellinum í einu og ég þarf ekki að skora til að mér líði vel,“ segir Friðrik og bætir við: „Það voru ótrúleg forréttindi þegar ég kom fyrst til Njarðvíkur að vera í liði með Teiti (Örlygssyni), Brenton (Birmingham), Frikka (Friðriki Ragnarssyni) og Palla (Páli Kristinssyni). Þetta eru allt strákar sem voru frábærir varnarmenn. Maður var því fljótt skólaður til í þessu,“ segir Friðrik.

Friðrik segist vera orðinn grænn í gegn þótt hann hafi ekki komið í Njarðvík fyrr en hann var 22 ára. En af hverju fór Friðrik í Njarðvík? „Við Palli (Páll Kristinsson) erum búnir að vera bestu vinir síðan við vorum í drengjalandsliðinu. Ég ætlaði að fara í háskóla úti en svo klikkaði það. Það var því eiginlega gefið að ég myndi fara í Njarðvík. Ég hafði alltaf haldið með Njarðvík síðan ég var polli,“ segir Friðrik. Hann og Páll Kristinsson voru báðir hættir á sínum tíma. „Við hættum saman. Svo ákvað hann að taka miðherjastöðuna eitt tímabil og síðan ákvað ég að leysa hann af í þessu. Það var svona smá uppklapp hjá okkur í lokin,“ segir Friðrik.

ooj@frettabladid.is

FRÁBÆR VARNARMAÐUR Friðrik Stefánsson gaf aldrei neitt eftir í vörninni og þekktar eru viðureignir hans við miklu stærri menn. Hér er hann í leik með Njarðvík. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hann var bara sýndur í Kína

Friðrik Stefánsson spilaði 112 landsleiki á sínum farsæla ferli og í mörgum þeirra var hann að berjast við miklu stærri menn undir körfunni. „Rimman við Yao Ming er mjög eftirminnileg. Þá vorum við Hlynur (Bæringsson) að slást við hann. Það var mjög skemmtilegt,“ segir Friðrik en hann er þá að tala um vináttulandsleiki Íslands í Kína í ágúst 2005. „Það er líka merkilegt að það sáu voðalega fáir Íslendingar þennan leik en hann er samt einn af þeim sem er með mesta áhorfið í sögu íslensks liðs. Hann var bara sýndur í Kína,“ segir Friðrik í léttum tón.

Klárum málin yfir kaffibolla

Stefán Logi Magnússon mun líklega verja mark KR-inga næsta tímabil.

FÓTBOLTI KR hefur nú misst báða markverði sína frá síðasta tímabili en í gær gekk danska liðið Nordsjælland frá samningum við Rúnar Alex Rúnarsson, markvörð U-21 liðs Íslands. Áður hafði landsliðsmarkvörðurinn Hannes Þór Halldórsson gengið til liðs við Sandnes Ulf í Noregi.

„Þetta ætti vonandi að skýrast á allra næstu dögum,“ sagði Kristinn Kjærnested, formaður knattspyrnudeildar KR, við Fréttablaðið spurður um markvarðastöðu liðsins næsta sumar.

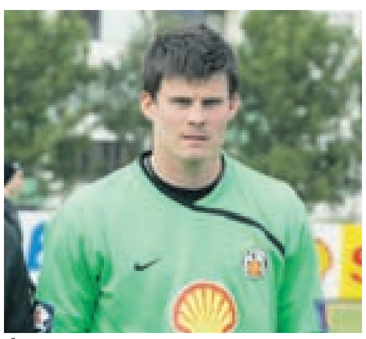
Áður hefur verið greint frá því að Stefán Logi Magnússon, fyrrum KR-ingur, hafi átt í viðræðum við KR. Kristinn staðfestir það og bætir við að félagið hafi ekki átt í viðræðum við nokkurn annan markvörð.

Stefán Logi segist sjálfur ekki útiloka neitt en hann gekk í raðir Lilleström frá KR árið 2009. Samningur hans rann út nú um áramótin. „Ég hef átt mjög jákvæð samtöl við KR í gegnum árin. Ég er mikill KR-ingur og það hefur ekkert breyst,“ segir Stefán Logi. „Vissulega eru möguleikar hér úti en ég hef virkilega mikinn áhuga á KR. Það er margt spennandi í gangi þar og væri gaman að geta lagt sitt af mörkum þar.“

Stefán Logi er vongóður um að geta gengið frá sínum málum sem allra fyrst.

„Hlutirnir eru langt á veg komnir – það þarf bara að setjast yfir einum kaffibolla til að klára málin.“

Stefán Logi hefur æft með Lilleström að undanförnu og segist í góðu formi. „Ég tók mér gott frí fyrir jól og það var í raun fyrsta almennilega fríið mitt í langan tíma. Svo hef ég verið á æfingum með Lilleström sem hefur verið frábært. Ég verð því tilbúinn þegar kallið kemur – hvaðan sem það verður.“ **- esá**



Á HEIMLEIÐ KR-ingar eru mögulega að endurheimta Stefán Loga frá Noregi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

PS4™

KVÖLDOPNUN

Í ELKO LINDUM Í KVÖLD

TRYGGÐU ÞÉR EINTAK Í VERSLUNUM ELKO EÐA Á ELKO.IS
LOKAÐ Á FORPANTANIR KL 19:00

79.995
eða 7.240 kr. á mánuði
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán, alls 86.875 kr.
0% vextir / 3,5% lántökugjald / kr. 340 á hverja greiðslu

PS4

PLAYSTATION 4
- PS4 leikjatölvan er knúin af kraftmiklum örgjörva sem inniheldur 8x86-64 kjarna og einstakan 1,84 TFLOPS grafíkörgjörva sem inniheldur 8GB af minni
- Innbyggð tenging við samfélagsmiðla ásamt þeim möguleika að nota Vita tölvuna sem aukaskjá til afspilunar
- 500GB harður diskur og hún spilar DVD & Blu-Ray

PS4500GB

ÓKEYPIS PLAYSTATION 4 EÐA 10.000 KRÓNA GJAFABRÉF?

ALLIR SEM FORPANTA EÐA VERSLA EINTAK Á KVÖLDOPNUN EIGA MÖGULEIKA:
TVEIR FÁ VÉLINA ENDURGREIDDA
TÍU FÁ 10.000 KR. GJAFABRÉF Í ELKO
Dregið út 29. janúar

AFHENDING FORSELDRA VÉLA HEFST KL. 21:00
SALAN Á VÉLINNI HEFST KL. 22:00

10.995

PS4

PLAYSTATION 4 MYNDAVÉL
- Með tvær linsur og nær því að skynja vel dýpt rýmisins sem hún er í
- 4 hljóðnemar sem skynja allt hljóð mjög vel og hvaðan það kemur
- Notendur geta notað myndavélina til að logga sig inn á vélina, hún þekkir andlit, hreyfingar og rödd
- Myndavélin getur opnað svokallað PlayRoom sem fylgir frítt með PlayStation 4 vélinni

PS4CAMERA

Fyrir 2 stýripinna
5.995

PS4

HLEÐSLUSTÖÐ FYRIR DUAL SHOCK 4
- Hleðslustöð til að hlaða tvo stýripinna
- Stýripinnar fylgja ekki

PS4CHARGINGST

3.995

PS4

STANDUR FYRIR PS4
- Standur til að láta vélina standa lóðrétt

PS4VERTICALST

PS4

DUAL SHOCK 4 STÝRIPINNI
- DUALSHOCK®4 stýripinninn felur í sér nýjungar sem staðsetja spilarann rækilega inni í leiknum
- Hann hefur að geyma mjög næman Six-Axis skynjara ásamt snertiborði ofan á stýripinnanum sem býður upp á alveg nýjar leiðir til spilunar
- Nýi "Deila" hnappurinn gerir spilurum kleift að deila myndböndum, streyma og deila með einum smelli

PS4DUALSHOCKB

10.995

ELKO

Grandi – Lindir – Skeifan – Vefverslun – Sími 544 4000 – Símsala 575 8115

DAGSKRÁ

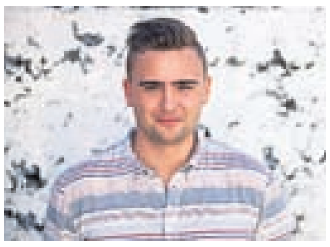
Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 20.05
Á fullu gazi

Fjörugur og skemmtilegur bílaþáttur. Þau Sigríður Elva Vilhjálmsdóttir og Finnur Thorlacius munu stikla á stóru í bílaheiminum, t.d. etja frægu fólki saman í hörkukeppni, prufukeyra nýjustu bílana, hnýsast í bílskúra hjá bílageggjurum og margt fleira.

Liverpool - Everton
STÖÐ 2 SPORT 2 KL. 19.50 Bein útsending frá leik Liverpool og Everton í ensku úrvalsdeildinni.

Bowfinger
STÖÐ 2 BÍÓ KL. 20.20 Gamanmynd af betri gerðinni. Bobby K. Bowfinger er misheppnaður kvikmyndaframleiðandi í Hollywood. Bobby er staðráðinn í að slá í gegn og leggur allt í sölurnar.



Priðjudagskvöld með Frikka Dór
STÖÐ 3 KL. 21.10 Stórsöngvarinn Friðrik Dór stjórnar þessum fjölbreytta og skemmtilega þætti, honum til halds og trausts verður leikarinn Ásgrímur Geir Logason.

Bylgjan kl. 10.00
Ívar Guðmundsson

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

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

ÚTSALA

Í FULLU FJÖRI
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR!

Stillanleg heilsurúm í sérflokki!
20%-35% afsláttur

C&J STILLANLEGT
með Infinity heilsudýnu
Verðdæmi 2x90x200 cm
Fullt verð kr. 581.800 ÚTSÖLUVERÐ KR. 465.440

Þráðlaus fjarstýring
Fæst í mörgum stærðum.

Vandaðar dúnsængur
20-30% afsláttur
140x200 verð frá
kr. 19.900

QUILTS OF DENMARK®

Tempur® Original heilsukoddi!
50% afsláttur
Útsöluverð
kr. 8.950
Verð kr. 17.900

ÚTSALA · ÚTSALA · ÚTSALA
Takmarkað magn

Allir aðrir Tempur® heilsukoddar 25% afsláttur
TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

Betra BAK

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík, Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri, Sími: 558 1100 • Skeiði 1, Ísafirði, Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 11-16

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
10.15 Wonder Years
10.40 The Middle
11.05 White Collar
11.50 Flipping Out
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor
14.25 In Treatment
14.55 Sjáðu
15.25 Lois and Clark
16.10 Scooby-Doo!
16.30 Ellen
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Stelpurnar
19.40 New Girl *(10:23)*
20.05 Á fullu gazi
20.30 The Big Bang Theory *(10:24)*
20.50 The Mentalist *(7:22)*
21.35 Rake *(1:13)*
22.20 Girls *(4:12)*
22.50 Bones *(13:24)*
23.35 Daily Show. Global Edition
00.00 2 Broke Girls
00.25 The Face
01.10 Lærkevej
01.55 Touch
02.40 And Soon The Darkness
04.10 Arn - The Kingdom at the End of the Road

SPORT
besta sætið

07.00 Keflavík - Njarðvík
13.40 Chelsea - Stoke
15.20 Ensku bikarmörkin
15.55 Spænsku mörkin
16.25 Barcelona - Malaga
18.05 Keflavík - Njarðvík
19.35 Swansea - Fulham Bein útsending
21.40 Ensku Bikarmörkin 2014
22.10 Bournemouth - Liverpool
23.50 World's Strongest Man 2013

SPORT 2
enski boltinn

12.25 Premier League World
12.55 Arsenal - Fulham
14.35 Liverpool - Aston Villa
16.15 Chelsea - Man. Utd.
17.55 Match Pack
18.25 Messan
19.50 Liverpool - Everton Bein útsending
21.55 Man. Utd. - Cardiff
23.35 Southampton - Arsenal
01.15 Swansea - Fulham

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Stjórnarráðið **21.30** Skuggaráðuneytið

STÖÐ 3

16.45 Junior Masterchef Australia
17.30 Baby Daddy
17.50 The Carrie Diaries
18.35 American Dad
19.00 Extreme Makeover. Home Edition
19.45 Hart of Dixie
20.25 Pretty Little Liars *(21:24)*
21.10 Priðjudagskvöld með Frikka Dór
21.40 Nikita *(21:23)*
22.20 Justified *(8:13)*
23.00 Arrow
23.45 Sleepy Hollow
00.25 Extreme Makeover. Home Edition
01.10 Hart of Dixie
01.50 Pretty Little Liars
02.35 Priðjudagskvöld með Frikka Dór
03.05 Nikita
03.45 Justified
04.30 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 Sveinsson **08.46** Hvellur keppnisbíll **08.56** Rasmus Klumpur og félagar **09.00** Lukku-Láki **09.22** Ofurhundurinn Krypto **09.43** Latibær **09.55** Mamma Mu **10.00** Ljóti andarunginn og ég **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 Sveinsson **12.46** Hvellur keppnisbíll **12.56** Rasmus Klumpur og félagar **13.00** Lukku-Láki **13.22** Ofurhundurinn Krypto **13.43** Latibær **13.55** Mamma Mu **14.00** Ljóti andarunginn og ég **14.25** Elías **14.36** 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 Sveinsson **16.46** Hvellur keppnisbíll **16.56** Rasmus Klumpur og félagar **17.00** Lukku-Láki **17.22** Ofurhundurinn Krypto **17.43** Latibær **17.55** Mamma Mu **18.00** Ljóti andarunginn og ég **18.25** Elías **18.36** Ævintýraferðin **18.48** UKI **18.53** Tommi og Jenni **19.00** Ríó **20.35** Sögur fyrir svefninn

GULL

17.50 Strákarnir
18.20 Friends
18.45 Seinfeld
19.10 Modern Family
19.35 Two and a Half Men
20.00 Grey's Anatomy *(12:24)*
20.45 Hannað fyrir Ísland *(3:7)*
21.30 Veggfóður *(10:20)*
22.10 Nikolaj og Julie *(14:22)*
22.55 Anna Pihl
23.40 Cold Feet 5
00.35 Prime Suspect 7
02.10 Hannað fyrir Ísland
02.45 Veggfóður
03.30 Nikolaj og Julie
04.13 Anna Pihl
05.03 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

11.45 The Vow
13.30 Friends With Kids
15.15 Bowfinger
16.50 The Vow
18.35 Friends With Kids
20.20 Bowfinger
22.00 Predator
23.50 The Change-up
01.40 A Dangerous Method
03.20 Predator

RÚV

16.30 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*
17.20 Músahús Mikka
17.43 Millý spyr
17.50 Vasaljós
18.10 Hrúturinn Hreinn
18.20 Táknmálsfréttir
18.30 Viðtalið
19.00 Fréttir
19.25 Veðurfréttir
19.30 Íþróttir
19.40 Kastljós
20.10 Parkinsonssjúkdómurinn á Íslandi Í þessari nýju íslensku heimildarmynd fjalla læknar um helstu einkenni og meðferðarúrræði við parkinsonssjúkdómnum, um leið og fylgt er með hvaða áhrif hann hefur haft á líf þriggja einstaklinga og fjölskyldna þeirra.
20.40 Castle *(4:23) (Castle)* Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermir eftir atburðum í bókum hans.
21.25 Djöflaeyjan Páttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn Vera Sölvadóttir, Goddur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir. Dagskrárgerð. Karl R. Lilliendahl.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Whitechapel *(4:6) (Whitechapel III)* **Breskur sakamálaflokkur.**
23.05 Dicte *(9:10) (Dicte)*
23.55 Kastljós
00.20 Fréttir
00.30 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Cheers
08.25 Dr. Phil
09.10 Pepsi MAX tónlist
16.40 Got to Dance
17.30 Dr. Phil
18.15 Top Chef
19.05 Cheers
19.30 Sean Saves the World
19.55 The Millers *(3:13)* Bandarísk gamanþáttaröð um Nathan, nýfráskilinn sjónvarpsfréttamann sem lendir í því að móðir hans flytur inn til hans, honum til mikillar armæðu. Aðalhlutverk er í höndum Wills Arnett.
20.20 Parenthood *(4:15)* Bandarískir þættir um Braverman-fjölskylduna í frábærum þáttum um lífið, tilveruna og fjölskylduna.
21.10 Necessary Roughness *(9:10)* Vinsæl þáttaröð um sálfræðinginn Dani sem aðstoðar marga af bestu íþróttamönnum Bandaríkjanna þegar andlega hliðin er ekki alveg í lagi.
22.00 Elementary *(4:22)* Sherlock Holmes og Dr. Watson leysa flókin sakamál í New York-borg nútímans. Síðustu þáttaröð lauk með því að unnusta Sherlocks, Irine Adler, var engin önnur en Moriarty prófessor.
22.50 The Bridge
23.40 Scandal
00.30 Necessary Roughness
01.20 Elementary
02.10 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014 **12.00** Golfing World 2014 **12.55** PGA Tour 2014 **16.55** Herminator Invitational **17.35** Herminator Invitational **18.25** Golfing World 2014 **19.25** PGA Tour 2014 - Highlights **20.20** Golfing World 2014 **21.20** PGA Tour 2014 - Highlights **22.15** Einvígið á Nesinu **23.10** Feherty

ÚTVARP

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

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.

Chevrolet Captiva

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

- 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

Chevrolet Spark (ný sending)

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

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

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

Chevrolet Cruze Station

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

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

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

Chevrolet Orlando

LÆKKAÐ VERÐ
3.890.000.-
LT BENSÍN 1.8L
BSK. 7 MANNA

- ESC stöðugleikakerfi
- Bluetooth
- Hiti í framsætum
- Aksturstölva
- ABS hemlalæsivörn
- ISOFIX öryggisfestingar
- Álfelgur
- Loftkæling
- Rafdrifnir speglar

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

Chevrolet Trax

LÆKKAÐ VERÐ
4.690.000.-
FWD LT DÍSEL 1.7L
SSK. 5 DYRA

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

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

BESTA POTTAPLANTAN

„Kaktusinn er jafn fagur og hann er hættulegur og fer ekki eftir neinum reglum. Mesti töffari pottaplantnanna.“

Ingibjörg Huld Haraldsdóttir leikstjóri.

Leoncie og UMTBS etja kappi á Gauknum

Forsprakki UMTBS hefur skapað mikla samkeppni á milli hljómsveitar sinnar og Leoncie.

„Svo er mál með vexti að ég er í þeirri stöðu að ég sé um viðburðastjórnun á Gauknum. Ég talaði því við Leoncie og taldi hana á að spila hjá okkur en ég klikkaði reyndar á því, að sama dag er UMTBS, Ultra Mega Technobandið Stefán að halda útgáfutónleika sína á Harlem skammt frá,“ segir Sigurður Ásgeir Árnason, tónlistarmaður og viðburðastjóri Gauksins.

Hinn 8. febrúar kemur Leoncie fram á Gamla Gauknum. Þá er hljómsveit Sigurðar að spila á Harlem sem er í sömu byggingu, sama kvöld. „Það er komin upp sú kexruglaða staða að við erum í beinni samkeppni við Icy Spicy Leoncie, sem ég skapaði sjálfur. Þar sem ég hef hagsmuni að verja á Gauknum þá er ég kominn í samkeppni við sjálfan mig,“ útskýrir Sigurður.

Leoncie mun árita hljómplötur sínar á staðnum en tekið er sérstaklega fram að allir hatarar, fólk með minnimáttarkennd gagnvart listamanninum, öfundsjúkir og hrokagikkir eru vinsamlegast beðnir um að halda sig heima.

MIKIL SAMKEPPNI Sigurður er í samkeppni við Leoncie. MYND/HÖRÐUR SVEINSSON

„Leoncie er listamaður fólksins í landinu sem hefur áhuga á hreinni sköpun og alvöru popptónlist í hæsta gæðaflokki.“ - glp

PRINSESSAN MÆTT Á NÝ Leoncie kemur fram á Gamla Gauknum í febrúar. MYND/EINKASAFN

REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI

ÚTSALA
15%-50% AFSLÁTTUR
OPIÐ ALLA HELGINA
ÚTSALA

C&J stillanlegt heilsurúm
með Shape dýnu
Verðdæmi: 2 x 90 x 200 cm.
Fullt verð kr. 466.800
Útsöluverð kr. 396.780

Charlotte & Julien
SHAPE BY NATURE'S BEDDING

- Inndraganlegur botn
- 2x450 kg lyftimótorar
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stál í burðargrind
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur
- Botn er sérstaklega hannaður fyrir Shape heilsudýnur
- Val um lappir með hjólum eða töppum
- 5 ára ábyrgð

ÚTSALA 15% AFSLÁTTUR

VATT -koddar og -sængur
TVENNUTILBOÐ
Vattsæng + vattkoddi
Aðeins kr. 5.900
Vattsæng kr. 5.900
Vattkoddi kr. 2.990

ÚTSALA TVENNU TILBOÐ

MILANO hægindastóll
Fullt verð kr. 49.900
Útsöluverð kr. 34.930

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

Fæst í svörtu og ljósu tauáklæði

DORMA
– býður góða nótt

Holtagörðum, Reykjavík © 512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri © 558 1100
Húsgagnahöllinni, Reykjavík © 558 1100
OPNUNARTÍMI: Virka daga 11⁰⁰-18⁰⁰,
Laugardaga 11⁰⁰–17⁰⁰ og Sunnudaga 13⁰⁰–17⁰⁰

Kynjakvóti verði óþarfur í Gettu betur

Gettu betur-búðir haldnar fyrir stelpur til þess að kynjakvótar beri árangur strax.

„Markmiðið er að að kynjakvótarnir verði óþarfi eftir nokkur ár,“ segir María Helga Guðmundsdóttir. Hún er ein þeirra sem standa fyrir Gettu betur-búðum fyrir stelpur. Síðasta haust var ákveðið að taka tímabundið upp kynjakvóta í Gettu betur. Kvótarnir taka gildi vorið 2015 og halda áfram vorið 2016. Á meðan þessir kynjakvótar eru í keppninni verður að vera að minnsta kosti einn keppandi af hvoru kyni í hverju liði. „Gettu betur-búðirnar eru hugsaðar til að styrkja þessa kynjakvóta svo þeir skili strax árangri,“ segir María Helga.

Hópurinn að baki æfingabúðunum samanstendur af stelpum sem hafa keppt í Gettu betur. María Helga keppti í Gettu betur fyrir hönd Menntaskólans við Hamrahlíð árin 2004 og 2005.

„Við höfum verið að hittast óformlega, stelpur sem hafa keppt í Gettu betur,“ segir María Helga. „Hópurinn er stærri en margan grunar, en samt nógu lítill til að við getum hist í heimahúsi. Þegar ákveðið var að taka upp kynjakvóta vildum við nýta tækifærið og búa til umhverfi fyrir stelpur til að kynnast þessu. Allt í kringum þetta er mjög karllægt í mörgum skólum. Hugmyndin er að gefa stelpum tækifæri til að koma sterkar inn í keppnina á eigin forsendum.“

Menningarsjóður Hlaðvarpans styrkti verkefnið um fjögur hundruð þúsund krónur. Ráðist verður í kynningarherferð í vor fyrir stelpur í efstu bekkjum grunnskóla og á framhaldsskólaaldri.

„Kynningarherferðin er undanfari æfingabúða sem við höldum í haust, þar sem við semjum spurningar og búum til leiki og æfingar í kringum þetta,“ segir María Helga. „Þetta er líka tækifæri fyrir fróðleiksfúsar stelpur til að umgangast jákvæðar fyrirmyndir. Ég veit ekki með sjálfa mig, en mér finnst hinar stelpurnar í hópnum að minnsta kosti sýna fram á að það er gaman að vera fróðleiksfús.“

Átakið stílar fyrst og fremst inn á árganga sem eru gjaldgengir í keppnina á meðan til stendur að hafa kynjakvóta. „Æfingabúðirnar eiga hins vegar ekki að einskorðast við þær stelpur sem ætla að keppa eða munu keppa. Þær eru fyrir allar sem vettlingi geta valdið. Við viljum að sem flestar taki þátt,“ segir María Helga.

María Helga vonast til þess að koma nokkrum sterkum árgöngum af stelpum í keppnina. „Vonandi gleymir fólk þá fljótt að þessi keppni hafi eitt sinn verið strákaveldi. Við viljum að kynjakvótarnir skili því að þetta ójafnvægi heyri sögunni til, og að allir sækist eftir þessu óháð kyni.“ ugla@frettabladid.is

KEPPTI Í GETTU BETUR María Helga er þýðandi og jarðfræðingur. MYND/STEPHANIE SHIH.

> **Allt í kringum þetta er mjög karllægt í mörgum skólum. Hugmyndin er að gefa stelpum tækifæri til að koma sterkar inn í keppnina á eigin forsendum.**
>
> *María Helga Guðmundsdóttir*

Þyrfti höll undir ljósakrónuna

Sigríður Sigurðardóttir heldur sýningu á verkum sínum í Þjóðminjasafninu.

Sigríður Sigurðardóttir tréskurðarkona sýnir útskorna ljósakrónu úr sapilívið og fleiri verk á Þjóðminjasafninu á fimmtudaginn. „Ég var að taka ljósakrónuna upp úr kassanum þar sem hún hefur fengið að dúsa í tvö ár. Það var ánægjulegt að sjá að hún hefur ekki myglað,“ segir Sigríður. Hún lauk þriggja ára diplómanámi frá City & Guilds of London Art School í sögulegum og húsgagnatengdum tréútskurði og gyllingu árið 2011. Ljósakrónan var útskriftarverkefni hennar. „Ég vildi gera eitthvað stórt og mikið í útskriftarverkefninu. Það er kannski hluti af því að vera Íslendingur að taka aðeins of stórt upp í sig,“ segir Sigríður. „Ég tók mér níu mánuði í að skera út ljósakrónuna. Það voru langir dagar og ég gerði ekki mikið annað. En ég náði að klára hana og fékk verðlaun við útskrift fyrir hana,“ segir Sigríður.

➜ Fyrirmynd ljósakrónunnar er gyllt ljósakróna frá árinu 1740 sem hangir í V&A-safninu í London. Mynd/ Atsushi Meguro.

Mikil fyrirferð er á ljósakrónunni, og Sigríður býr að eigin sögn ekki í heppilegu húsnæði til að ljósakrónan fái notið sín. „Ég djókaði með að ætla að kaupa mér höll til að hafa hana í. Það hefur ekki gerst enn þá,“ segir Sigríður. Sigríður smitaðist af tréskurðarbakteríunni eftir að hún fór á námskeið í tréskurði. „Þá vissi ég um leið að ég vildi læra þetta og verða tréskurðarkona. Mig langaði alltaf að vinna með höndunum, frekar en að vinna fyrir framan tölvu.“

SIGRÍÐUR SIGURÐARDÓTTIR er að læra húsgagnasmíði í Tækniskólanum í reykjavík.

Sýningin ber nafnið Viður við og við: útskurður Sigríðar Sigurðardóttur og verður opnuð á Torginu í Þjóðminjasafninu klukkan 15.30 fimmtudaginn 30. janúar. Sýningin er hluti af Vetrarhátíð í Reykjavík. - ue

ÞRIÐJUDAGS
TILBOÐ
DOMINO'S
1000 KR.
Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali.
Ef þú sækir. Gildir fyrir klassískan, ítalskan og lauflétttan botn.
HEIT ALLA LEIÐ HEIM
Fyrir aðeins 699 kr. færðu þína eigin hitatösku
á Domino's sem þú getur notað aftur og aftur!
HEIT HEIM
LJÚFFENG OG RJÚKANDI
BEINT ÚR OFNI
KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk
SÍMI 58 12345
DOMINO'S APP
WWW.DOMINOS.IS
FITON / SÍA

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

vísir

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Leitar að konum sem hafa misst hárið

Fatahönnuðurinn **Thelma Björk Jónsdóttir**, konan á bak við Thelma Design, leitar nú að konum sem hafa orðið fyrir hármissi til að taka þátt í hugmyndavinnu vegna hönnunar á höfuðfötum fyrir krabbameinsveikar konur. Er um að ræða nýja línu frá Thelmu sem hún er með í bígerð og vill hún hanna vörurnar í samvinnu við konurnar. Verkefnið er unnið með það í huga að styrkja Kraft, stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein og aðstandendur. Ef vel tekst til mun höfuðbúnaðurinn fara í framleiðslu og Kraftur njóta góðs af.

- lkg

Bræður á toppnum

Magnús Geir Þórðarson sest brátt í hásætið í Efstaleitinu sem nýr útvarpsstjóri. Í þessu nýja hlutverki er hann kominn í lykilstöðu í menningar- og þjóðlífi landans enda er Ríkisútvarpinu fátt óviðkomandi, allt frá dægurmálum upp í hörðustu „hámenningu“ og fréttir af mönnum og málefnum, og útvarpsstjóri hefur í gegnum árin verið málsvari stofnunarinnar í blíðu og stríðu. Ekki vita þó allir að stóri bróðir Magnúsar, **Árni Oddur**, er ekki síður vel staðsettur, enda var hann undir lok síðasta árs ráðinn forstjóri Marels, stærsta fyrirtækis Íslands samkvæmt árlegri úttekt Frjálsrar verslunar. Sannarlega toppmenn, þeir bræður.

- þj

Mest lesið vísir

1 Einskis virði?
2 Kosningasvindl í myndbandskeppni X Games? | Eiríkur ekki á pall
3 Ísland Got Talent - Helga Sæunn Þorkelsdóttir
4 Rusl á víð og dreif um Öskjuhlíð
5 Kynjamyndir í musteri menningar
6 Sýna fólki að það er líf eftir Vog

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

Gerðu gæða- og verðsamanburð

Rýmum

til fyrir nýjum heilsudýnum og bjóðum því góðan afslátt af frábærum verðum!

Komdu og gerðu ævintýralega góð kaup!

Takmarkað magn
Allt á að seljast

Saga / Freyja/ *Memory
Millistíf dýna Stíf dýna

15% afsláttur

Hágæða svæðisskiptar heilsudýnur
Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbakstuðningur.
Mýkra og betra axlasvæði.
Þrýstijöfnunarefni í bólstrun.
Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum

Stærð cm	Verð	Verð nú
*80 x 200	kr. 94.900	kr. 80.665
*90 x 200	kr. 99.900	kr. 84.915
100 x 200	kr. 109.900	kr. 93.415
*120 x 200	kr. 119.900	kr. 101.915
*140 x 200	kr. 139.900	kr. 118.915
153 x 203	kr. 144.900	kr. 123.165
*160 x 200	kr. 149.900	kr. 127.415
*180 x 200	kr. 169.900	kr. 144.415
180 x 210	kr. 179.900	kr. 152.915
193 x 203	kr. 189.900	kr. 161.415

KORTER.IS

Óðinn

Hágæða svæðisskipt heilsudýna
Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbakstuðningur.
Mýkra og betra axlasvæði.
Þrýstijöfnunarefni í bólstrun.
Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum

Stærð cm	Verð	Verð nú
160×200	kr. 229.900	kr. 172.425
180×200	kr. 249.900	kr. 187.425
180×210	kr. 269.900	kr. 202.425
193×203	kr. 289.900	kr. 217.425

25% afsláttur

Þór

Hágæða svæðisskipt heilsudýna
Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbakstuðningur. Mýkra og betra axlasvæði.
Þrýstijöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum

15% afsláttur

Stærð cm	Verð	Verð nú
100 x 200	kr. 119.900	kr. 101.915
120 x 200	kr. 129.900	kr. 110.415
140 x 200	kr. 149.900	kr. 127.415
153 x 203	kr. 169.900	kr. 144.415
160×200	kr. 174.900	kr. 148.665
180×200	kr. 194.900	kr. 165.665
180×210	kr. 209.900	kr. 178.415
193×203	kr. 219.900	kr. 186.915

20-60% afsláttur

Handklæðum
Sloppum
Völdum
sængurverum
o.fl.

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

20% afsláttur af lökum og hlífðardýnum við dýnukaup.

Svefn & heilsa
★★★★★
Fimm stjörnu verslun

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

*3.5% lántökugjald

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

www.svefn.is

Umboðsaðilar: Reynisstaður - Vestmannaeyjum | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum