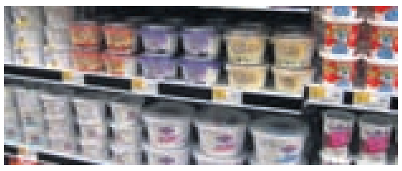


SKOÐUN Þórólfur Matthíasson spyr hvort skyrinu verði slett á annarra kostnað. 30

MENNING Valnefnd Eddunnar fann aðeins eina nothæfa tilvitnun í konu í íslenskum kvikmyndum 74

SPORT Ein besta handboltakona landsins verður að hætta í handbolta vegna alvarlegra höfuðmeiðsla. 68

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
31. janúar 2014
26. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

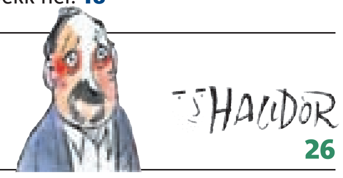
LÍFIÐ

Markþjálfari með skapandi lausnir
María Lovísa Árnadóttir þjálfar sjórnendur og hannar fyrir fyrirtæki sitt, Inspira. Hún ræðir námið í Bandaríkjunum, umhverfisvæna hönnun og hvernig á að meta litlu hlutina í lífinu.

FRÉTTIR

Oft verið súkkulaðikleina Liv Bergþórsdóttir, forstjóri Nova, hlaut í gær viðurkenningu FKA. Hvatningarverðlaun hlaut Rakel Sölvadóttir, stofnandi Skema. 2

Eiturefni mælast Norskir vísindamenn telja að hvergi finnist meiri eiturefni í fólki en þar. Staðan er talin áþekk hér. 18



26

Bolungarvík	0°		ANA	7
Akureyri	1°		A	7
Egilsstaðir	3°		ASA	9
Kirkjubæjarkl.	4°		ASA	14
Reykjavík	1°		NA	7

Snjókoma um tíma V-lands en rigning sunnan og austan til. Víða strekkingur eftir hádegi en hvassviðri eða stormur með S-ströndinni síðdegis. 4

4 SÉRBLÖÐ

Lífið | Véfsíðugerð | Lífeyrirssjóðir | Fólk

NÁTTÚRUUNDUR Þennan magnaða íshelli er að finna í sunnanverðum Vatnajökli. Einar Rúnar Sigurðsson, fjallaleiðsögumaður hjá Öræfaferðum, segir ferðamenn mjög áhugasama um íshellaferðir og það séu helst ljósmyndarar sem fari í slíkar ferðir á vegum fyrirtækisins. Sjá síðu 22 FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lækkun verðbólgu gefur fögur fyrirheit

Forseti ASÍ segir markmið kjarasamninga alltaf hafa verið að glíma við verðbólgu. Framkvæmdastjóri SA segir nú tækifæri til að ná verðbólgu niður til framtíðar.

EFNAHAGSMÁL „Þetta eru vonandi tíðindi fyrir þá sem höfnuðu samningnum vegna þess að þeir voru með efasemdir um að þetta myndi nást,“ segir Gylfi Arnbjörnsson forseti ASÍ um lækkun á verðbólgu í janúar. Ársverðbólgan lækkaði um 1,1 prósentustig milli mánaða í janúar, úr 4,2% í 3,1%.

„Markmið þessara kjarasamninga sem við gerðum var auðvitað að taka glímu við verðbólguna. Í baklandi okkar voru efasemdir um að það tækist og auðvitað hjá okkur sjálfum líka. En það er ljóst að krónan hefur verið að vinna með okkur undanfarið ár og það er í sjálfu sér ekkert verðbólgufóður í pípunum, þannig að það að semja um lægri launabreytingar myndi þýða að atvinnurekendur þyrftu ekki að ýta neinu út í verðið,“ segir Gylfi.

Lækkunin í janúar var meiri en opinberar spár gerðu ráð fyrir, en þær lágu á bilinu 0,3 til 0,5 prósentustig. Í janúar hafa útsölur jafnan mest áhrif, fatnaður og skór lækkuðu um 10,8% og húsgögn og heimilisbúnaður um 2,8%. Flugfargjöld til útlanda lækkuðu um 14,6% og eldsneyti um 2,5%. Helstu hækkunarvaldar voru húsnæðisliður og hækkun gjaldskráa ýmissa fyrirtækja og stofnana.

Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, segir mikið tækifæri til að ná verðbólgu niður fyrir markmið Seðlabankans og halda henni þar í framhaldinu.

3,1% prósents verðbólga mældist nú samkvæmt nýrri mælingu Hagstofunnar.

„Það ætti að hjálpa okkur með þá kjarasamninga sem voru felldir þar sem þetta eykur tiltrú á þá vegferð sem við vorum á. Við getum náð því að byggja upp kaupmátt á lægri nafnhækkunum launa en áður og þannig náð verðbólgu talsvert niður. Sem og að ná vöxtum niður sem skilar mestum ávinningi fyrir bæði heimili og fyrirtæki,“ segir Þorsteinn. - fbj

Bókmenntaverðlaun veitt:

Andri Snær með þrennu

ANDRI SNÆR MAGNASON

MENNING Þetta er eiginlega fyrsta fullorðinsbókin sem vinnur barnabókaflokkinn alveg eins og Sagan af bláa hnettinum var fyrsta barnabókin sem vann í flokki fagurbókmennta,“ segir Andri Snær Magnason sem hlaut Íslensku bókmenntaverðlaunin í flokki barna- og unglingabóka. - fsb / sjá síðu 46

Ályktun fulltrúa umhverfissviða sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu:

Vilja talsverða fækkun kanína

UMHVERFISMÁL „Ef ekki er gripið inn í með fækkunaraðgerðum af einhverju tagi þá er allmikil hætta á að fjölgun kanína nái því stigi að tjón af þeirra völdum verði mikið og útbreitt,“ segja fulltrúar umhverfissviða allra sveitarfélaganna sex á höfuðborgarsvæðinu í sameiginlegri ályktun. Í henni vara þeir við miklu og útbreiddu tjóni vegna fjölgunar villtra kanína. Fulltrúarnir vilja að gripið verði inn í með fækkunaraðgerðum. Þó kanínur séu friðaðar sé mat Náttúrustofnunar Íslands að þeim beri að útrýma eða hafa stranga stjórn á stofnstærð þeirra.

Fulltrúarnir leggja til að kanínur verði fjarlægðar af stórum hluta útbreiðslusvæðisins, sérstaklega þar sem þéttleikinn er mjög mikill, mikil hætta á tjóni og þar sem mest hætta er á að þær dreifi sér til nálægra svæða. - gar / sjá nánar á síðu 20

SPURNING DAGSINS

Þórólfur, er grasið þá ekki alltaf grænna hinum megin?

„Það er allavega myglugrænna.“

Þórólfur Jónsson, garðyrkjustjóri Reykjavíkur, segir myglulyktina, sem hefur fundist víða í Reykjavík síðustu daga, vera tilkomna vegna kalskemmda á grasi sem hafi legið lengi undir klaka.

Fjármögnun samnings við sérgreinalækna liggur enn ekki fyrir:

Búist við að hækkanir falli á ríkið

HEILBRIGÐISMÁL Ekki liggur fyrir hvernig fjármagna skuli samning við sérgreinalækna utan sjúkrahúsa, sem tók gildi um áramót. Heildarkostnaður ríkisins er metinn á 6,2 milljarða.

„Við bjuggumst alveg eins við hækkunum á sjúklingagjöldum vegna þessa samnings en það varð ekki,“ segir Steinn Jónsson, formaður Læknafélags Reykjavíkur. Hann segir að í gegnum tíðina hafi hlutur sjúklinga í slíkum samningum verið þrjátíu prósent en hlutur ríkisins sjötíu prósent.

Nýsamþykkt reglugerð um kostnaðarhlutdeild sjúklinga gerir ekki ráð fyrir hækkunum á þessu ári. „Skýringin er líklega sú að stjórnvöld hafa viljað halda þessum hækkunum í skefjum og láta ríkissjóð borga,“ segir Steinn, en samið var um ríflega 20 prósenta hækkun á einingarverði.

Hjá Sjúkratryggingum fengust þær upplýsingar að ákveðinnar tregðu gæti við útfærslu á fjármögnuninni, en fjármálaráðuneyti, velferðarráðuneyti og Sjúkratryggingar ræðist við. - eb

SÉRGREINALÆKNAR Samningur við lækna utan sjúkrahúsa felur í sér miklar hækkanir.

Bæjarráð Ísafjarðarbæjar:

Lífsspursmál að eyða óvissunni

SAMGÖNGUR „Lífsspursmál“ er fyrir byggðir á norðanverðum Vestfjörðum að ríkisstjórnin eyði óvissu og bjóði út gerð Dýrafjarðarganga. Þetta segir í bókun bæjarráðs Ísafjarðarbæjar. Að auki er talið brýnt að lokið verði við hönnun vegstæðis Dynjandisheiðar.

Tekur bæjarráð undir áhyggjur Orkubús Vestfjarða, en framkvæmdastjóri sagði að á meðan ekki væri vitað hvernig málum verði háttað sé ekki hægt að leggja í fjárfestingar á svæðinu. - þj

SKJÓT VIÐBRÖGÐ Umfangsmikið slökkvistarf var unnið á vettvangi í gær og tókst að koma í veg fyrir að eldurinn breiddist út. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Eldur kviknaði í verksmiðjuhúsnæði í Dugguvogi í gærdag:

Náðu að stöðva útbreiðslu eldsins

LÖGREGLUMÁL Eldur kviknaði í verksmiðjuhúsi í Dugguvogi um hádegi í gær og er hluti hússins gerónýtur eftir brunann. Þegar slökkvilið bar að garði var hitinn orðinn svo mikill að rúður í húsinu voru farnar að springa. Með snarræði tókst slökkviliði hins vegar að koma í veg fyrir að eldurinn breiddist út í aðra hluta hússins.

„Slökkviliðsmenn sáu það strax þegar þeir voru að koma úr Árbænum að þetta var mikið. Þannig að við kölluðum út aukalið enda gríðarmikill eldur og hiti,“ sagði Marteinn Geirsson, deildarstjóri hjá Slökkviliði höfuðborgarsvæðisins, sem stjórnaði aðgerðum á vettvangi. - eh

Kynningarblað fylgir:

Sérstök dreifing á blaðinu í dag

FJÖLMIÐLAR Fréttablaðinu verður dreift í um 96 þúsund eintökum í dag og með því fylgir sérstakt kynningarblað um Stöð 2. Fréttablaðið fer á öll heimili á höfuðborgarsvæðinu, Akureyri, Akranesi, Borgarnesi, Stykkishólmi, Ísafirði, Egilsstöðum, Selfossi, Hveragerði og Reykjanesbæ.

Stöðvar 2 blaðið fer þó á 120 þúsund heimili um allt land. „Það eru margar hendur sem koma að þessu verkefni og við vonumst til þess að þetta gangi vel, þrátt fyrir að færðin sé eins og hún er,“ segir Hannes A. Hannesson, framkvæmdastjóri Póstdreifingar, sem sér um dreifingu Fréttablaðsins. - skó

Dæmdur fyrir nauðgun:

Nauðgaði vini sínum sofandi

DÓMSMÁL Hæstiréttur dæmdi í gær Ingvar Hreiðarsson, 21 árs gamlan karlmann, í tveggja ára fangelsi fyrir að hafa munnmök við annan karlmann gegn vilja hans. Sá sem brotið var gegn gat ekki spornað við verknaðinum vegna neyslu áfengis og vímuefna og svefndrunga.

Hæstiréttur þyngdi dóm Héraðsdóms Reykjaness, sem dæmdi Ingvar í 15 mánaða fangelsi.

Einn hæstaréttardómari taldi rétt að sýkna Ingvar þar sem hann taldi framburð þess sem brotið var á ekki nægja til sakfellingar gegn neitun Ingvars þar sem hún hafi ekki stoð í öðrum gögnum málsins. - hrs, bj

„Ég hef oft verið súkkulaðikleina“

Liv Bergþórsdóttir, forstjóri Nova, hlaut viðurkenningu Félags kvenna í atvinnulífinu. Hún sagðist hætt að hugsa um að hún fengi bara að vera með af því að hún er stelpa og ákvað að nýta tækifærin og sýna að hún ætti fullt erindi í hópinn.

VIÐSKIPTI „Ég hef fengið mörg tækifæri til að vaxa í starfi og sum þeirra hafa komið til vegna þess að ég er kona og vegna þessarar lagasetningar,“ sagði Liv Bergþórsdóttir, forstjóri Nova, um lög um kynjakvóta í stjórnum fyrirtækja. Liv hlaut í gær verðlaun Félags kvenna í atvinnulífinu, FKA, á árlegu hófi félagsins sem haldið var í Hörpu. Liv stofnaði árið 2006 nýtt símafélag ásamt félaga sínum, Jóakim Reynissyni, sem í dag ber heitið Nova og hefur 140 manns í vinnu.

„Það er liðsheildin og stemningin sem hefur tekist að skapa innan fyrirtækisins, gleði, metnaður og löngun til að ná árangri. Við erum fyrst og fremst þjónustufyrirtæki og höfum gaman af því sem við erum að gera,“ sagði Liv. Nova hlaut fyrir tæpu ári hæstu einkunn allra fyrirtækja á Íslandi í ánægjuvoginni þriðja árið í röð og viðskiptavinir félagsins mældust þeir ánægðustu í farsímaþjónustu á Íslandi fjórða árið í röð.

Hvatningarviðurkenningu FKA hlaut Rakel Sölvadóttir, stofnandi Skema, eða reKode eins og félagið kallast erlendis. Félagið sérhæfir sig í að kenna ungu fólki frá sex ára aldri að forrita, búa til sína eigin tölvuleiki og öðlast þannig tækniþekkingu sem mun nýtast þeim á flestum sviðum í framtíðinni. „Þau eru ótrúlega móttækileg fyrir þessari fræðslu enda er það vel þekkt staðreynd að börn eiga miklu auðveldara en fullorðnir með að læra ný tungumál og forritun er í raun bara tungumál fyrir samskipti milli manns og tölvu. Fyrir þeim er þetta ekkert flókið,“ sagði Rakel.

ATHAFNAKONUR Guðbjörg Edda Eggertsdóttir, Liv Bergþórsdóttir og Rakel Sölvadóttir voru heiðraðar af FKA í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Þakkarviðurkenninguna hlaut Guðbjörg Edda Eggertsdóttir, forstjóri Actavis á Íslandi. Guðbjörg hefur starfað fyrir lyfjafyrirtækið Actavis og forvera þess í yfir þrjátíu ár, allt frá því hún var ráðin markaðsstjóri lyfjafyrirtækisins Delta árið 1983. „Það er bókstaflega allt breytt. Það hafa orðið gífurlegar tækniframfarir á þessum árum, rekstur fyrirtækja er orðinn mun faglegri en hann var og svo hef ég sjálf þróast heilmikið í starfi,“ sagði Guðbjörg. Auk starfa sinna sem forstjóri Actavis á Íslandi situr Guðbjörg nú í stjórnum Viðskiptaráðs Íslands, Össurar og Íslandsstofu.

Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, afhenti viðurkenningarnar að viðstöddum fjölda þeirra karla og kvenna sem standa í framlínu íslensks viðskipta- og atvinnulífs.

fanney@frettabladid.is

Mikið úrval mannbrodda

Hjá okkur getur þú valið úr 15 tegundum af mannbroddum allt eftir því hvað þú ætlar að gera.

Vilt þú rölta, ganga, skokka, hlaupa, ganga úti í náttúrunni, fara á fjöll eða jökla? Þú hlýtur að geta fundið eitthvað við þitt hæfi. Einnig getum við neglt í skósóla.

Skóvinnustofa Sigurbjörns

Háaleitisbraut 68 – 103 Reykjavík

Líttu á úrvalið á heimasíðunni okkar
www.skovinnustofa.is

Heildsala
Smásala

Matvælastofnun tekur mál dýraeftirlitsmanns til nánari skoðunar:

Vikið tímabundið úr starfi

STJÓRNSÝSLA Matvælastofnun (MAST) hefur ákveðið í samráði við dýraeftirlitsmann sem starfar hjá stofnuninni að hann hverfi tímabundið frá störfum meðan ásakanir um að hann hafi í nokkrum tilvikum ekki sinnt skyldum sínum um umhirðu og eftirlit með stóðhestagirðingum verða teknar til skoðunar. Þetta kemur fram í tilkynningu frá MAST.

Starfsmaðurinn var ráðinn um síðustu áramót í stöðu sérfræðings sem sinnir eftirliti með dýrahaldi ásamt móttöku og úrvinnslu tilkynninga um illa meðferð dýra.

MAST hafði spurnir af því að haustið 2007 hefðu verið gerðar athugasemdir við ástand og umhirðu stóðhests sem tímabundið var í umsjón starfsmannsins. Hesturinn hafi þó ekki orðið fyrir varanlegum skaða og engin kæra var lögð fram.

Þá hafi nýlega borist upplýsingar um önnur mál sem tengjast meðal annars umhirðu með stóðhestagirðingum á ábyrgð hlutaðeigandi á árunum 2006 og 2009.

Stofnuninni og dýraeftirlitsmanninum þykir því rétt að fela óháðum aðilum að skoða umrædd mál. Athugun hefur þegar verið sett í gang og verður málið tekið til endanlegrar ákvörðunar þegar niðurstöður liggja fyrir. - þj

INNAN GIRÐINGAR Starfsmanni MAST hefur tímabundið verið vikið frá störfum vegna ásakana um að hann hafi ekki sinnt skyldum sínum vegna viðhalds stóðhestagirðinga. Myndin tengist fréttinni ekki beint. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Verið hjartanlega velkomin. Geysir Skólavörðustíg, opið 10-19. Geysir Akureyri, opið 11-18. www.geysir.com Sími 519 6000.

SVONA ERUM VIÐ

3% **Íslendinga bera eiginnafnið Jón eða Guðrún**

4.920 báru eiginnafnið Guðrún þann 1. janúar en 5.324 heita Jón og eru þetta algengustu eiginnöfnin hér á landi.

Heimild: Hagstofa Íslands

Bréf íbúa á Dvalarheimilinu Höfða á Akranesi til Hvalfjarðarsveitar:

Biðla til sveitar að kosta djákna

FÓLK Til greina kemur að Hvalfjarðarsveit komi að því að kosta áframhaldandi starf djákna við Dvalarheimilið Höfða á Akranesi.

Til stóð að staða djáknans, sem hafði hingað til numið 20% af fullri stöðu, legðist af frá og með 1. apríl, en það vildi vistfólk ekki sætta sig við. Þess vegna rituðu fjórar konur úr Hvalfjarðarsveit sveitarstjórninni bréf þar sem þess var farið á leit að hreppurinn kæmi að kostnaðinum við að halda þjónustu djáknans.

„Við teljum starfsemi djáknans mjög mikils virði fyrir okkur íbúana á Höfða,“ segir í bréfi kvennanna, „og okkur þætti miður ef hún legðist af. Því er það einlæg ósk okkar að þið í sveitarstjórn Hvalfjarðarsveitar sæjuð ykkur fært að styrkja þessa starfsemi út árið.“

Laufeyju Jóhannesdóttur, sveitarstjóra Hvalfjarðarsveitar, var í framhaldinu falið að taka erindið upp við bæjarstjóra Akraness og framkvæmdastjóra Höfða. - þj

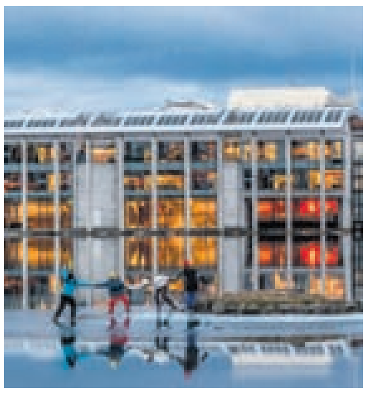
DVALARHEIMILIÐ HÖFÐI Fjórar konur sem búa á dvalarheimilinu hafa biðlað til Hvalfjarðarsveitar að kosta stöðu djákna sem annars verður lögð niður.
MYND/DVALARHEIMILIÐ HÖFÐI

Kínverjar ritskoða:

Blaðamanni vísað úr landi

KÍNA, AP Kínverjar vísuðu í gær bandaríska blaðamanninum Austin Ramzy úr landi. Bandaríkjastjórn gagnrýnir ákvörðunina og aðrar hömlur sem settar hafa verið á störf bandarískra blaðamanna í Kína.

„Þessar hömlur og þessi meðferð fara ekki heim og saman við fjölmiðlafrelsi – og stangast illilega á við meðferð Bandaríkjanna á kínverskum og öðrum erlendum fréttamönnum,“ segir Jay Carney, talsmaður Hvíta hússins. - gb



RÁÐHÚSIÐ Tapa útsvari vegna séreignarsparnaðar sem lækkar lán.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Verða af sjö milljörðum:

Bæti borginni tapaðar tekjur

REYKJAVÍKURBORG „Eðlilegt er að krefjast þess að borginni verði bættar útsvarstekjur sem falla endanlega niður og útgjöld sem falla til vegna þessara aðgerða,“ segir í samþykkt borgarráðs um áhrif ráðstöfunar á séreignarsparnaði.

Vísað er til minnisblaðs fjármálaskrifstofu borgarinnar þar sem rakin eru neikvæð áhrif fyrirliggjandi tillagna og tengdra laga um ráðstöfun séreignarsparnaðar til lækkunar höfuðstóls fasteignalána, annars vegar á útsvarstekjum og hins vegar á launatengdum útgjöldum. Heildaráhrif til tekjulækkunar og útgjaldaauka geti orðið um sjö milljarðar króna. Þar af geti tekjur lækkað um 450 milljónir króna á þessu ári. - gar

ÁRBORG

Afsláttur vegna íþrótta

Börn sem eiga lögheimili í Árborg og nota strætó til að stunda íþróttir utan sveitarfélagsins fá eftirleiðis 15 prósent afslátt af farmiðaspjaldi. Fjöldi farmiða sem hver og einn getur keypt með afslætti tekur mið af fjölda æfinga.

Niðurgreiða óvísindalegar meðferðir sjúkraþjálfara

Dæmi eru um að sjúkraþjálfarar beiti óhefðbundnum lækningaaðferðum á sjúklinga í niðurgreiddum meðferðum. Sjúkratryggingar Íslands segja slíkt óheimilt, enda verði sjúkraþjálfarar að beita viðurkenndum læknisfræðilegum aðferðum. Læknir segir óheiðarlegt gagnvart sjúklingum að nota óvísindalegar aðferðir.

HEILBRIGÐISMÁL Íslenskir sjúkraþjálfarar nota sumir hverjir óhefðbundnar lækningaaðferðir á skjólstæðinga sína.

„Læknisfræðilega nauðsynlegar“ meðferðir sjúkraþjálfara eru samkvæmt reglugerð um sjúkratryggingar niðurgreiddar af Sjúkratryggingum Íslands um allt að 80% af heildarkostnaði meðferðanna.

BJÖRN GEIR LEIFSSON

Í rammasamningi Sjúkratrygginga Íslands og sjúkraþjálfara er tilgreint hvaða aðferðir sjúkraþjálfara séu viðurkenndar og þannig heimilt að fá niðurgreiddar. Dæmi eru um að sjúkraþjálfarar noti höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferð, sem er ekki viðurkennd aðferð í hefðbundnum læknisfræðilegum skilningi og ekki samþykkt í rammasamningi SÍ.

Heiðar Örn Arnarson, kynningarfulltrúi SÍ, segir stofnunina áður hafa fengið ábendingar um að sjúkraþjálfarar beiti aðferðinni og að óheimilt sé að innheimta fyrir slíka þjónustu í skjóli rammasamningsins.

„Í mínum höndum nýtist þetta betur en margt annað sem ég hef reynt,“ segir sjúkraþjálfari sem notar höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferð í starfi sínu. Viðkomandi vildi ekki láta nafns síns getið vegna þess hversu umdeild aðferðin er innan heilbrigðisstéttarinnar.

„Ég get hjálpað fleirum en ég hefði annars gert með þessu. Þegar maður er orðinn fær í sínu fagi veit maður hvað virkar og hvað virkar ekki,“ segir sjúkraþjálfarinn.

Viðkomandi viðurkennir að vandaðar rannsóknir sem sýni fram á virkni meðferðarinnar séu ekki fyrir hendi, en segir árangurinn engu að síður ótvíræðan.

„Þetta eru ekki raunveruleg vísindi, læknisfræði, né meðferð,“ segir Björn Geir Leifsson, skurðlæknir um höfuðbeina- og spjaldhryggsmeðferðir sem sumir sjúkraþjálfarar nota.

„Ég vil meina að fólk sem notar þessar meðferðir hafi góðan ásetning, en því miður þá eru vísindin þarna að baki bara hugarburður,“ segir Björn.

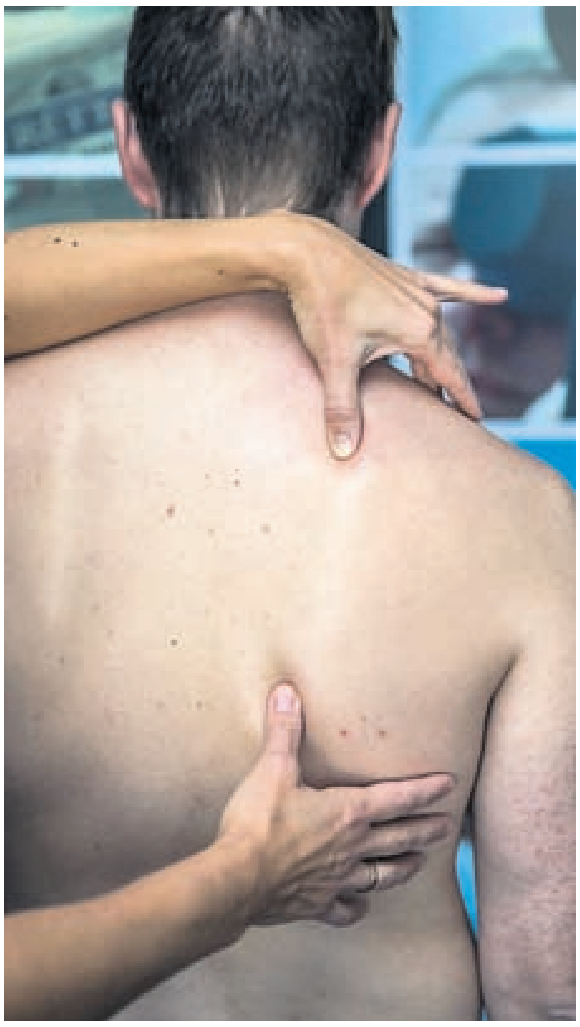
Hann segir áhyggjuefni að heilbrigðisstarfsmenn eyði tíma í slíkar meðferðir, enda verði almenningur að geta gert þær lágmarkskröfur að þeir beiti viðurkenndum aðferðum.

Þá segir hann ámælisvert að verið sé að nota opinbert fé til að greiða fyrir meðferðirnar.

Björn hefur þó orð á því að óhefðbundnar meðferðir geti gert gagn, en ekki vegna þess að þær geri það sem þær segjast gera.

„Það sem er gott í mörgum af þessum meðferðum er slökun og snerting og annað sem veitir vellíðan. Það getur haft mjög jákvæð áhrif, en þá þarf bara að koma hreint fram og kalla meðferðina slökun eða nudd en ekki eitthvað annað sem byggir á einhverri ímyndun,“ segir Björn Geir Leifsson.

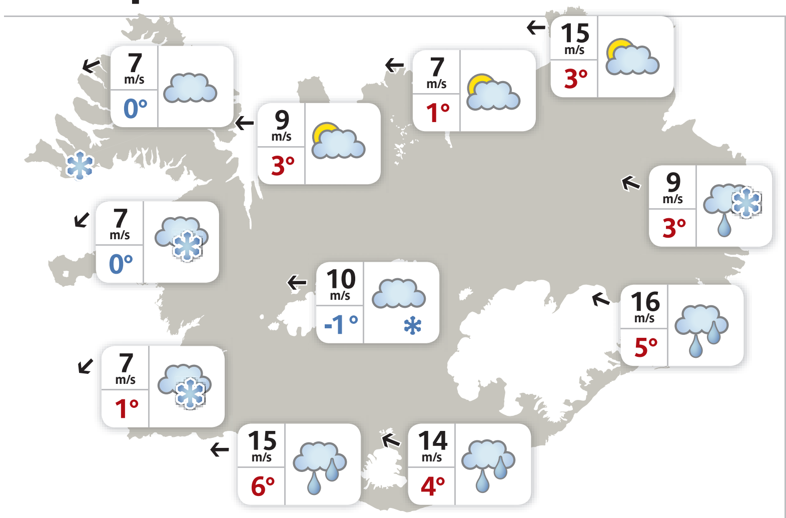
johanness@frettabladid.is



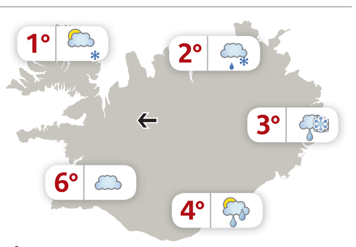
SJÚKRAÞJÁLFUN Sjúkraþjálfarar eru skilgreindir sem heilbrigðisstarfsmenn í lögum.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Veðurspá

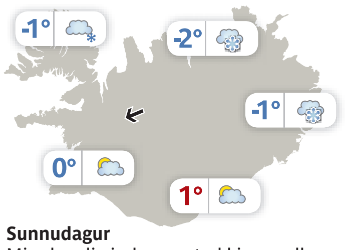
Gildistími korta er um hádegi



VAXANDI VINDUR verður á landinu í dag og má gera ráð fyrir strekkingsvindi allvíða fram á sunnudag en hvassviðri eða stormi allra syðst og með SA-ströndinni. Það snjóar líklega um tíma vestan til í dag en verður að mestu úrkomulaust þar um helgina.



Á morgun
Strekkingur en hvassviðri eða stormur með suðausturströndinni.



Sunnudagur
Minnkandi vindur en strekkingur allra austast og vestast.

Alicante	16°	Berlín	2°	Friedrichshafen	6°	Las Palmas	20°	New York	3°	París	9°
Aþena	13°	Billund	0°	Gautaborg	0°	London	9°	Orlando	22°	San Francisco	13°
Basel	4°	Frankfurt	5°	Kaupmannahöfn	0°	Mallorca	XX°	Ósló	-3°	Stokkhólmur	-2°

Ingibjörg Karlsdóttir
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

NUDE Beauty Awards 2013 dagar í verslunum Hagkaups

25%

afsláttur
31. janúar - 2. febrúar
af öllum vörum sem hlutu verðlaun
NUDE Beauty Awards 2013

NUDE magazine
BEAUTY AWARDS
WINNER
2013

Starfsfólk NUDE magazine
verður í Hagkaup Smáralind
kl. 12-15 laugardag og sunnudag.

HUGO BOSS · SENSAI · YOUNGBLOOD · CHANEL · Dior
BOBBI BROWN · LANCÔME · MAYBELLINE NEW YORK · CLARINS
SHISEIDO · MAX FACTOR · bareMinerals · HELENA RUBINSTEIN
ESTĒE LAUDER · NIVEA · L'ORÉAL PARIS · BOURJOIS PARIS · CLINIQUE
smashbox · YVES SAINT LAURENT · Chloé · Sally Hansen · BIOTHERM

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvaða fugl hefur verið alfriðaður á Íslandi frá árinu 1914?
2. Hvað heitir bjórinn sem atvinnu- og nýsköpunarráðherra heimilaði sölu á í síðustu viku?
3. Hvaða þjóð á heimsmet í rauðvínsdrykkju?

SVÖR:

1. Hafförnin **2.** Hvalur **3.** Kínverjar

Ný skoðanakönnun Maskínu fyrir samtökin Já Ísland varðandi áframhald aðildarviðræðna við ESB:

Fylgjendur allra flokka vilja þjóðaratkvæði

EVRÓPUMÁL Fylgjendur allra stjórnmálaflokka vilja að haldin verði þjóðaratkvæðagreiðsla um framhald á aðildarviðræðunum við Evrópusambandið, samkvæmt könnun sem Maskína gerði fyrir samtökin Já Ísland. Könnunin var lögð fyrir Þjóðgátt Maskínu á netinu og svöruðu 1.078.

Samkvæmt henni vilja 67,5 prósent landsmanna að haldin verði þjóðaratkvæðagreiðsla. Stuðningur við atkvæðagreiðslu er yfirgnæfandi í öllum aldurshópum, en mestur hjá fólki yngra en 25 ára, eða 80,4 prósent.

Sé tekið mið af stjórnmálaskoðunum er hlutfallið hæst meðal þeirra sem segjast myndu kjósa Pírata í næstu kosningum, rúm 77 prósent, en lægsta hlutfallið er í hópi sjálfstæðisfólks þar sem rúm 60 prósent vilja þjóðaratkvæðagreiðslu.

Hlutfallið er eilítið hærra hjá framsóknarfólki, tveir af hverjum þremur fylgjendum VG vilja þjóðaratkvæðagreiðslu, 68,3 prósent samfylkingarfólks og 72 prósent þeirra sem segjast myndu kjósa Bjarta framtíð. Það vekur athygli að meirihluti þeirra sem segjast vilja hætta aðildarviðræðum alfarið, alls 51,5 prósent, vill fá þjóðaratkvæðagreiðslu um framhaldið og 60 prósent þeirra sem eru andvígir aðild Íslands að Evrópusambandinu.

Könnunin fór fram 10. til 20. janúar. - þj

ÞJÓÐARATKVÆÐAGREIÐSLA Frá kosningunni um Icesave-samninginn árið 2010. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Kanarí & Tenerife

STÖKKTU
Þú bókar STÖKKTU tilboð, tryggir þér flug og gistingu, og við sendum þér svo upplýsingar um gististað 3 dögum fyrir brottför.

KANARÍ Frá kr. 89.900
5. febrúar
Netverð á mann frá kr. 89.900 m.v. 2 fullorðna í íbúð í 7 nætur. Netverð á mann frá kr. 136.900 m.v. 2 fullorðna í íbúð í 14 nætur.

TENERIFE Frá kr.109.900
18. febrúar m/allt innifalið
Netverð á mann frá kr. 109.900 m.v. 2 fullorðna og 2 börn með gistingu og allt innifalið í 14 nætur. Netverð á mann frá kr. 139.900 m.v. 2 fullorðna með gistingu og allt innifalið í 14 nætur.

10.000 kr. afsláttur
á mann til 10. febrúar á eftirtöldum brottförum

KANARÍ Frá kr. 120.600
5./12./19./26. mars & 2. apríl
Netverð á mann frá kr. 120.600 m.v. 2 fullorðna og 1 barn á Beverly Park*** í herbergi með hálfu fæði.
Netverð á mann frá kr. 135.900 m.v. 2 fullorðna á Beverly Park*** í herbergi með hálfu fæði.
12. mars í 7 nætur með bókunarafslætti.

TENERIFE Frá kr. 108.200
18./20. feb. & 4./6./13./18./20./27. mars
2./3. apríl
Netverð á mann frá kr. 108.200 m.v. 2 fullorðna og 2 börn á Villa Adeje Beach*** í íbúð m/1 svefnherbergi með allt innifalið. Netverð á mann frá kr. 142.200 m.v. 2 fullorðna á Villa Adeje Beach*** í íbúð m/1 svefnherbergi með allt innifalið. 18. mars í 10 nætur með bókunarafslætti.

PÁSKAFERÐ
TIL TENERIFE
Frá kr. 142.300 m/allt innifalið
14.-23. apríl
Netverð á mann frá kr. 142.300 m.v. 2 fullorðna og 2 börn á Isla Bonita**** í herbergi í 9 nætur. Netverð á mann frá kr. 175.900 m.v. 2 fullorðna á Isla Bonita**** í herbergi með allt innifalið í 9 nætur.

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara. ENNEMM / SIA • NM61232

Ferðaskrifstofa Leyfishafi Ferðamálastofu
Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000
Akureyri • Sími 461 1099
www.heimsferdir.is
Heimsferðir

Minnihlutastjórnin minnkaði um einn

Einn flokkur af þremur sagði sig úr dönsku stjórninni í gær vegna ágreinings um sölu á dönsku olíufyrirtæki til bandarísks banka. Anette Vilhelmsen, leiðtogi Sósíalíska þjóðarflokksins, sagði jafnframt af sér vegna óánægju innan flokksins.

DANMÖRK Tveir flokkar sitja nú í dönsku minnihlutastjórninni eftir skyndilegt brotthvarf Sósíalíska þjóðarflokksins í gærmorgun. Sósíaldemókratar og frjálslyndir hafa samtals aðeins 31 þingmann á 179 manna þjóðþingi Danmerkur, en stjórnin nýtur áfram stuðnings bæði Sósíalíska þjóðarflokksins (SF) og Einingarlistans, sem hefur varið stjórnina falli frá upphafi.

Ástæða þess að SF sagði sig úr stjórnarsamstarfinu er gríðarleg óánægja innan flokksins um sölu á danska olíufélaginu Dong til bandaríska bankans Goldman Sachs og fleiri fjárfesta. Danska þingið samþykkti söluna í gær.

„Þetta hefur verið dramatískur sólarhringur. Ég verð að viðurkenna að það var mikill ágreiningur í landsforystunni og þingflokknum. Mér tókst ekki að ná flokknum saman,“ sagði Anette Vilhelmsen, leiðtogi SF, þegar hún tilkynnti um brotthvarfið.

Jafnframt tilkynnti hún um afsögn sína sem formaður. Vilhelmsen hafði samþykkt söluna á Dong þrátt fyrir að hafa vitað af mikilli andstöðu meðal flokksmanna sinna.

Vilhelmsen segist þó ekki sjá eftir því hvernig hún tók á Dong-málinu: „Það hefur lítinn tilgang að sjá eftir nokkru í pólitík. Það geri ég heldur ekki nú.“

Boðað verður til aukalandsfundar á næstunni til að kjósa formann, en um helgina mun forystusveit flokksins hittast til að ræða framtíðina.

Pia Olsen Dyhr hefur verið nefnd sem líklegur arftaki Vilhelmsen til formennsku í flokknum.

„Ég er virkilega ergileg út af því að SF hafi yfirgefið stjórnina,“ sagði Helle Thorning-Schmidt forsætisráðherra eftir að Vilhelmsen hafði tilkynnt um brotthvarf flokksins úr stjórn.

„SF er miklu betri flokkur en orðsporið, sem af honum fer,“ bætti Thorning-Schmidt við. Auk þess fór hún fögrum orðum um Vilhelmsen: „Hún er ótrúlega hugrakkur stjórnmálamaður.“

Thorning-Schmidt sagði þó skammt í að fyllt yrði upp í þær sex ráðherrastöður, sem losna við brotthvarf samstarfsflokksins.

ANETTE VILHELMSEN Leiðtogi SF segir gríðarlega óánægju innan flokks síns hafa orðið til þess að henni var ekki sætt lengur í ríkisstjórn. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

> **Ég er virkilega ergileg út af því að SF hafi yfirgefið stjórnina […] SF er miklu betri flokkur en orðsporið, sem af honum fer.**
>
> *Helle Thorning-Schmidt, forsætisráðherra Danmerkur.*

Dong er stærsta orkufyrirtæki Danmerkur. Goldman Sachs greiðir átta milljónir danskra króna fyrir 19 prósenta hlut í fyrirtækinu. gudsteinn@frettabladid.is

Uppljóstranir sænsks herforingja valda uppnámi í Svíþjóð:

Svíar hafa drepið tugi talibana

SVÍÞJÓÐ Hermálanefnd sænska þingsins krefst skýringa eftir að sænskur herforingi tjáði sig í fjölmiðlum um fjölda Afgana, sem fallið hafa fyrir hendi sænskra sérsveitarmanna.

Í sunnudagsútgáfu sænska dagblaðsins Dagens Nyheter var haft eftir Urban Mohlin, herforingja í sænska hernum, að tugir andstæðinga hafi fallið í átökum við sænska sérsveitarmenn í Afganistan.

Þetta hefur valdið nokkru uppnámi í Svíþjóð, ekki síst vegna þess að árum saman hafa sænskir ráðamenn og sænski herinn forðast að nefna nokkrar tölur um það hve mörgum mönnum sænskir hermenn hafi orðið að bana í Afganistan.

Hermálanefndin hefur því ákveðið að kalla Sverker Göranson, æðsta yfirmann sænska hersins, á sinn fund. Svenska Dagbladet skýrir síðan frá því í dag að talibanar í Afganistan hafi birt opinberlega staðfestingar á því að minnsta kosti tveir liðsmenn úr þeirra röðum hafi fallið í átökum við sænska hermenn. - gb

SÆNSKIR HERMENN Í AFGANISTAN Svíar eru enn með 270 manna herlið í Afganistan. FRÉTTABLAÐIÐ/GUÐSTEINN

VIÐSKIPTAVINIR VODAFONE
FÁ MEIRA GAGNAMAGN

VIÐ BREGÐUMST VIÐ STÖÐUGT MEIRI NETNOTKUN

Allt gagnamagn sem sótt er á erlendar vefsíður er erlent niðurhal og selt sem slíkt.

HD

Magn gagna sem íslensk heimili sækja af netinu hefur stóraukist. Ástæðan er bæði aukið niðurhal og aukin gæði efnis.

0 kr.

Innlent gagnamagn er efni sótt á íslenskar síður og kostar ekkert.

INNIFALIÐ ERLENT GAGNAMAGN EYKST
UM ALLT AÐ 250 GB

INTERNET 10 GB	INTERNET 50 GB	INTERNET 100 GB	INTERNET 150 GB	INTERNET 250 GB
VERÐUR	VERÐUR	VERÐUR	VERÐUR	VERÐUR
50 GB	100 GB	150 GB	250 GB	500 GB

Verð hækkar ekki og áskriftarleiðin uppfærist sjálfkrafa. Nánar á vodafone.is

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA

Vodafone
Góð samskipti bæta lífið

Útflutningsverðmæti kavíars og grásleppuhrogna hrynur

Sala á söltuðum grásleppuhrognum og kavíar skilaði 1,3 milljörðum króna á fyrstu ellefu mánuðum 2013 samanborið við 2,2 milljarða á sama tíma 2012. Grásleppuveiðimenn gagnrýna upphafsfjölda veiðidaga.

SJÁVARÚTVEGUR Útflutningsverðmæti saltaðra grásleppuhrogna og kavíars sem búinn er til úr hrognunum lækkaði um níu hundruð milljónir króna á fyrstu ellefu mánuðum síðasta árs miðað við sama tímabil 2012. Útflutningurinn skilaði 1,3 milljörðum króna í fyrra en 2,2 milljörðum árið áður.

„Mesta lækkunin í verðmætum er í söltuðu hrognunum og þar hefur verðlækkunin milli ára verið um fjörutíu prósent. Sem betur fer er ekki jafn mikil lækkun á kavíarnum,“ segir Örn Pálsson, framkvæmdastjóri Landssambands smábátaeigenda. Hann segir verðlækkunina eiga rætur að rekja til ákvörðunar um að láta undan þrýstingi erlendra kaupenda um lægra hrognaverð sumarið 2012.

„Þá stöðvaðist salan og kaupendur biðu eftir því hvar verðið myndi stoppa. Þegar vertíðin í fyrra hófst þá hafði ekki tekist að selja allt sem veiddist á vertíðinni 2012 og enn er þessi vandi ekki yfirstiginn þar sem enn eru birgðir af hrognum sem eru þó mun minni en á sama tíma í fyrra,“ segir Örn.

Útflutningur á grásleppunni sjálfri hefur að sögn Arnar gengið betur og allur afli síðasta árs hefur nú verið seldur til Kína. Örn segir grásleppuveiðimenn svartsýna eftir að það spurðist út að þeir fái einungis tuttugu veiðidaga á næstu vertíð sem hefst 20. mars. Vertíðin í fyrra stóð yfir í 32 daga en Örn segir þann fjölda algjört lágmark.

„Eftir að Hafrannsóknastofnun fór að gefa út ráðgjöf og ráðuneytið fór að fylgja henni þá kemur endanleg ráðgjöf ekki fyrr en veiðar eru hafnar í lok mars. Menn eru óánægðir með þessa tilhögun og þeir hafa ekki trú á því að það sé á nokkurn hátt hægt að mæla stærð veiðistofns af uppsjávartegund með botntrolli.“ Örn segir gagnrýni á fáa veiðidaga eiga rétt á sér þrátt fyrir að menn sitji uppi með óseld hrogn. „Við þurfum að geta útvegað ákveðið magn af hrognum og teljum að það sé mikil áhætta tekin með því að fara með dagana þetta neðarlega því við gætum lent í að geta ekki útvegað þau. Ef dagarnir fara mikið niður fyrir þrjátíu þá þarf ekki nema eina brælu til að rústa veiðinni því dagarnir byrja að telja um leið og netin fara í sjó.“

haraldur@frettabladid.is

> **Ef dagarnir fara mikið niður fyrir þrjátíu þá þarf ekki nema eina brælu til að rústa veiðinni því dagarnir byrja að telja um leið og netin fara í sjó.**
>
> *Örn Pálsson, framkvæmdastjóri Landssambands smábátaeigenda.*

FER VÍÐA Grásleppuhrognin eru seld til Evrópu og Bandaríkjanna en sleppan sjálf fer til Kína. MYND/ORMUR ARNARSSON.

Dauðadómur fyrir grásleppuveiðimenn

PÁLL AÐALSTEINSSON

„Þessi ákvörðun um upphafsfjölda veiðidaga leggst mjög illa í okkur grásleppuveiðimenn og þetta er nánast dauðadómur fyrir útgerðina. Þetta er nánast orðin hryðjuverkastarfsemi af hálfu stjórnvalda hvernig er búið að fara með þessa grásleppuútgerð,“ segir Páll Aðalsteinsson, trillukarl í Stykkishólmi. Hann gerir út bátana Önnu Karínu SH og Fríðu SH, ásamt Álfgeiri Marínóssyni.

„Það er markvisst búið að vinna í því síðustu ár að koma þessu algjörlega í þrot. Árið 2004 mátti hver bátur vera níutíu daga á sjó með þrjú hundruð net en núna er þetta komið í tvö hundruð net í tuttugu daga. Ég veit ekki hvar er hægt að draga mörkin og veiðarnar eru fyrir löngu síðan hættar að standa undir sér því þetta borgar ekki skoðunargjöldin á bátunum og hvað þá meira,“ segir Páll.

Páll og Álfgeir hafa farið saman á grásleppu frá árinu 1995 og aldrei misst úr vertíð. Páll segir veiðarnar skemmtilegar þegar vel gengur og tíðarfarið er gott.

„Við hér í Breiðafirði byrjum ekki að veiða grásleppu fyrr en 20. maí og erum kannski fram í júlí og erum því bjartir allan sólarhringinn,“ segir Páll.

SJÚKRABÍLL Ríkið er sagt skulda tæpan milljarð vegna sjúkraflutninga. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Styðja stjórn Slökkviliðsins:

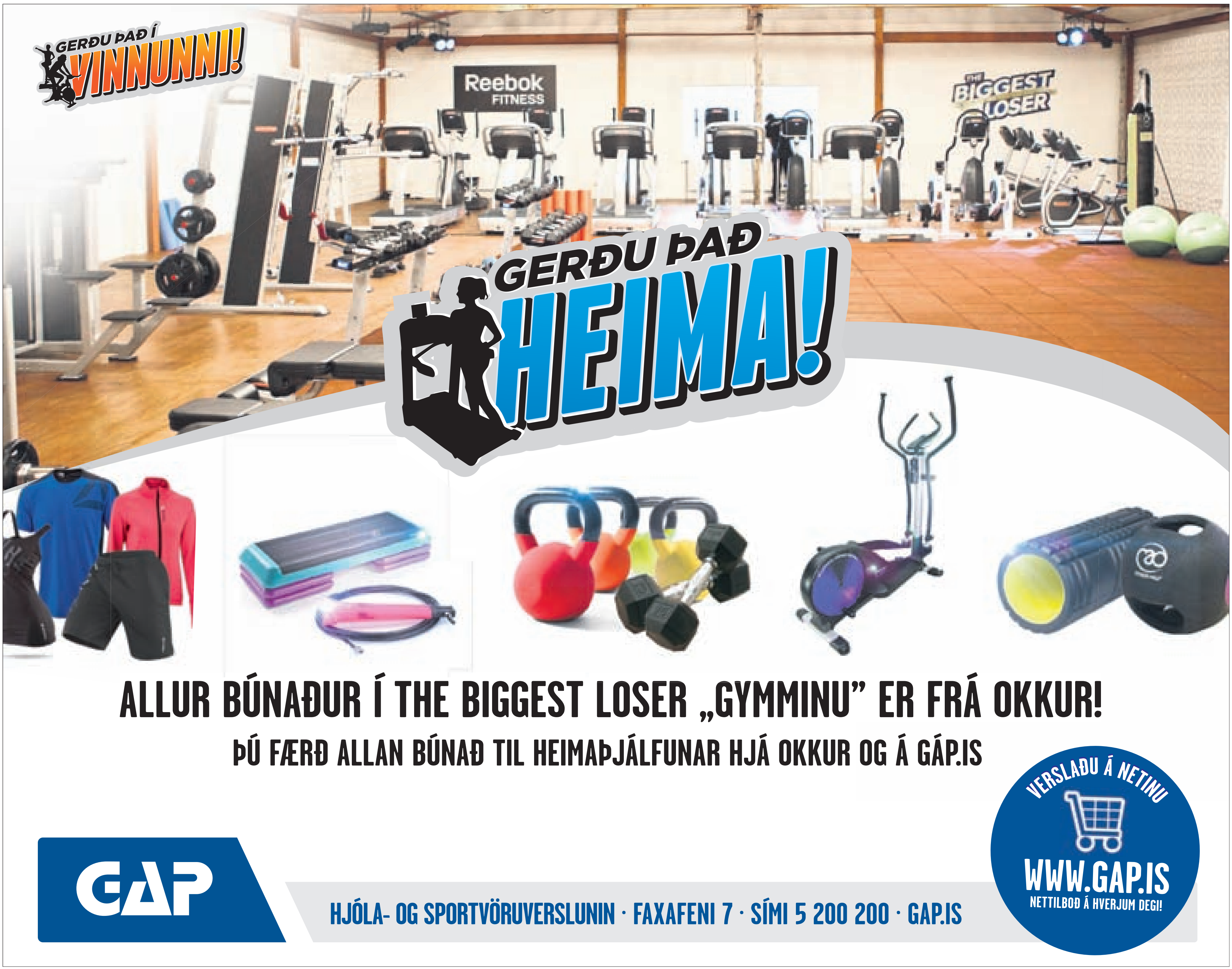
Neyðarúrræði byggt á vonleysi

HEILBRIGÐISMÁL „Bæjarráðið lýsir vonbrigðum sínum vegna skilningsleysis heilbrigðisráðuneytisins á því að ríkið þurfi að greiða þann kostnað sem ríkinu ber og hefur nú leitt til þess að stjórn Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins hefur þurft að grípa til þess neyðarúrræðis að biðja um verklok vegna þjónustunnar,“ segir bæjarráð Hafnarfjarðar sem ítrekar stuðning við SHS vegna endurnýjunar á samningi á sjúkraflutningum. Neyðarúrræðið sem gripið sé til byggi á „algjöru vonleysi gagnvart stöðu mála“. **- gar**

AKUREYRI

Tímabundnir stjórnendur

Rætt var í bæjarstjórn Akureyrar að setja ákvæði um ákveðið ráðningartímabil í samninga hjá stjórnendum bæjarins. Ákveðið var að yfirfara reglur um ráðningar embættismanna og æðstu stjórnenda bæjarins og skoða hvort eigi að samræma þær lögum og reglum hjá sambærilegum stéttum í vinnu hjá ríkinu.



NUDE magazine
BEAUTY AWARDS WINNER 2013

Tveir sigurvegarar til vitnis um þá fullkomnun þegar gæði og gott verð fara saman

Í nýjustu útgáfu veftímaritsins *nudemagazine.is*
eru tilgreindar þær snyrtivörur sem þóttu skara fram úr öðrum á síðasta ári.
Innan þeirra raða eru tvær sigursælar
vörutegundir frá The Body Shop.

Augnskuggi ársins 2013 í svokölluðum „budget"-flokki:
„Colour crush"-augnskuggar
Verð 1990 kr.

Umsögn nudemagazine.is:
„Við fáum ekki nóg af þessum fallegu augnskuggum sem fást í fjölmörgum litum og áferðum og innihalda nærandi olíur fyrir augnsvæðið."

„Bronzer" ársins 2013 í svonefndum „budget"-flokki:
„Honey bronze"-sólarpúður
Verð 2590 kr.

Umsögn nudemagazine.is:
„...hafa það fram yfir aðra sambærilega að þeir eru í mattara lagi og fást í fjórum mismunandi litum. Það þýðir að þeir skapa einstaklega náttúrulegt og frísklegt útlit samstundis."

Sigurvegara þessa og fleiri frábærar vörutegundir færðu í verslunum The Body Shop

THE BODY SHOP™

KRINGLUNNI • SMÁRALIND • GLERÁRTORGI

Sendum í póstkröfu sé þess óskað, sími 588 7299

Mánuður er síðan verkferlar og lausnir í mansalsmálum áttu að vera tilbúin samkvæmt áætlun stjórnvalda:

Töf verður á vitnaverndarúrræðum vegna mansals

SAMFÉLAGSMÁL Ekki liggja enn fyrir verkferlar og lausnir varðandi vernd vitna í mansalsmálum, sem er hluti af aðgerðaráætlun ríkisins um aðgerðir gegn mansali. Staðan er svona þrátt fyrir að ferlar og lausnir hafi átt að liggja fyrir fyrir lok síðasta árs.

Í áætluninni, sem tekur til áranna 2013 til 2016, segir meðal annars að lögregla þurfi „að koma í veg fyrir að manseljendur eða glæpasamtök nái að þagga niður í vitnum eða neyða þau til að gefa rangan vitnisburð. Í ljósi þessa þarf að þróa betri úrræði fyrir vitnavernd“.

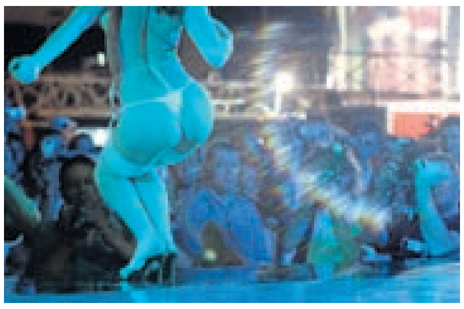
GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR

Áætlunin er á forræði innanríkisráðuneytisins, en samkvæmt upplýsingum frá ráðuneytinu er verið að leggja lokahönd á úrræðin hjá ríkislögreglustjóra. Þar er verið að skoða málið út frá lögfræðilegum álitaefnum, til dæmis hvort þurfi að breyta lögum. Lögð er áhersla á að ljúka málinu sem fyrst og er miðað við lok næsta mánaðar.

Tafirnar eru sagðar orsakast af því að verið sé að vanda til verka og málið metið út frá reynslunni hér heima og erlendis.

Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta, segir í samtali við Fréttablaðið að vitanlega sé mikilvægt að hafa ákvæði varðandi vitnavernd í slíkum málum.

„Við í Stígamótum höfum í Kristínarhúsi unnið með mörgum konum sem taldar eru tengjast mansali og engin þeirra hefur treyst sér til að vitna eða segja sannleikann um sína sögu. Það er auðvitað að hluta til vegna þess að það er búið að tryggja þögn þeirra.“ **- þj**



NEKTARDANS Mansalsmál hér á landi hafa meðal annars tengst nektardansstöðum. NORDICPHOTOS/AFP

BEÐIÐ UM LEYFI Aðstoðarlögreglustjórinn í Bangkok hneigir sig djúpt í virðingarskyni við einn af leiðtogum mótmælenda. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Taílenskir embættismenn glíma við tafir á afgreiðslu mála:

Þurfa leyfi til að komast í vinnu

TAÍLAND, AP Háttsettir embættismenn í Taílandi hafa þurft að fara á fund mótmælenda til þess að biðja sérstaklega um leyfi til að fá að nota skrifstofur sínar. Þeir hafa margir hverjir ekki komist í vinnuna í tvær vikur eftir að mótmælendur lögðu undir sig nokkrar stjórnarbyggingar.

Einn leiðtoga mótmælenda, munkurinn Luang Pu Buddha Issara, tók á móti þeim, þar sem hann sat við skrifborð, klæddur gulum kufli, í allra augsýn. Þetta þótti töluverð niðurlæging fyrir stjórnvöld, sem boðað hafa til kosninga á sunnudaginn kemur.

Margt hefur setið á hakanum hjá stjórnvöldum þessar tvær vikur, sem aðgangur að skrifstofubyggingum hefur verið lokaður. Meðal annars hefur ekki verið hægt að afgreiða umsóknir um vegabréf. **- gb**

Netverslun til sölu

Til sölu þekkt netverslun með leikföng ofl.

Lager og verslunarinnréttingar líka.
IBM tölvukassi með strikamerkibyssu ofl.
Síðan er eigin hugbúnaður
með marga þjónustumöguleika.

Áhugasamir sendi póst til; jbutgafa@simnet.is

Söguferðir

Bútan, 11.-23 apríl. Landið þar sem hamingjan á lögheimili.

Moldóva, 25. maí – 7. júní. Ríkin þrjú innan sömu landamæra.

Litháen-Hvítarússland-Pólland, 14. -23/ 25. júní. Þriggja landa sýn.

Búlgaría, 30 júní til 14. júlí. Í leit að hvundagslífi og rósailmi.

Íslendingaslóðir í Vesturheimi, 28. júlí – 8. ágúst. Í 125 ára afmæli íslendingadagsins í Gimli.

Færeyjar, 12. til 19. ágúst. Í frændgarði.

Albanía, 15. til 23 september. Í leit að horfnum heimi.

Búlgaríu, 15. til 22. september. Golf og saga við Svartahaf.

Ferðakynning í Norrænahúsinu á laugardag, 1. febrúar kl. 16:00

soguferdir@soguferdir.is
www.soguferdir.is S: 564 3031

Tekið átta ár að skrifa níutíu ára sögu ÁTVR

Útgáfa á sögu ÁTVR hefur ekki verið tímasett. Hún hefur verið í vinnslu í átta ár en unnið hefur verið að henni í áratug. Áætlað er að kostnaður við ritunina verði á bilinu 21 til 22 milljónir króna. Það er innan áætlunar sé gert ráð fyrir verðbólgu.

VERSLUN Átta ár hefur tekið að festa sögu Áfengis- og tóbaksverslunar ríkisins (ÁTVR) á blað og kostnaður við verkið verður ekki undir 21 milljón króna. Áætlað er að gefa bókina út í ár samkvæmt upplýsingum frá versluninni.

„Það stendur enn til að gefa söguna út,“ segir Sigrún Ósk Sigurðardóttir, aðstoðarforstjóri ÁTVR, í skriflegu svari við fyrirspurn Fréttablaðsins. Hún segir að búið sé að rita söguna, en myndvinnslu sé ekki lokið.

Sigrún segir ekki búið að tímasetja útgáfuna, en ef allt gangi að óskum ætti hún að koma út í ár. Það ráðist að einhverju leyti af umfangi vinnu við ljósmyndir, en þeirri vinnu sé enn ekki lokið.

Byrjað var að huga að ritun sögu ÁTVR fyrir tíu árum, þótt kostnaðaráætlun hafi ekki verið gerð fyrr en árið 2006. Í ávarpi forstjóra ÁTVR í ársskýrslu verslunarinnar fyrir árið 2005 segir að áformað sé að sagan komi út á árinu 2007, þegar ÁTVR varð 85 ára. Það gekk ekki eftir.

„Vinna við öflun og vinnslu ljósmynda hefur reynst tímafrek. Eins hefur verkið tafist vegna þess að ákveðið var að bæta við nýjum kafla eftir gildistöku nýrra laga 2011 og nær saga bókarinnar því yfir 90 ára sögu ÁTVR frá 1922 til 2012,“ segir í svari Sigrúnar.

Árið 2011 tóku gildi ný lög um verslun með áfengi og tóbak. Þau fólu í sér þá gagngeru stefnubreytingu að leggja þær skyldur á ÁTVR að haga starfseminni í samræmi við áfengisstefnu stjórnvalda hverju sinni, auk áherslu á samfélagslega ábyrgð.

Upphafleg kostnaðaráætlun, sem gerð var árið 2006, gerði ráð fyrir að ritun sögu ÁTVR kostaði 14,4 milljónir króna. Sú upphæð rann öll til fjögurra verktaka sem skrifuðu söguna. Fyrrverandi starfsmenn ÁTVR sem aðstoðuðu við ritun sögunnar fengu ekki greitt fyrir þá vinnu, að því er fram kemur í svari ÁTVR við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Kostnaður við ritun sögunnar er nú kominn í 16 milljónir og áætlað er að 5,3 til 5,8 milljónir hið minnsta þurfi til að ljúka verkinu.

Þótt nú líti út fyrir að kostnaður við verkið verði nærri 22 milljónum er ekki hægt að segja að verkið hafi farið yfir kostnaðaráætlun. Sé tekið tillit til verðlagsþróunar frá árinu 2006 hljóðaði upphafleg áætlun upp á 21,3 milljónir á verðlagi dagsins í dag.

brjann@frettabladid.is

SAGAN SKRIFUÐ Ýmsu þarf að gera skil þegar saga ÁTVR er rituð, til dæmis þeim tímamótum þegar sala á bjór var leyfð 1. mars 1989. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Kostnaður nálgast 22 milljónir króna

Upphafleg kostnaðaráætlun ÁTVR gerði ráð fyrir 14,4 milljónum króna í verkið. Á verðlagi ársins 2014 er það rúm 21 milljón króna. Áfallinn og áætlaður kostnaður, alls 21,3 til 21,8 milljónir króna, skiptist svona:

- Greiðslur til höfunda texta 14,4 milljónir.
- Ljósmyndavinnsla (vinnu ekki lokið) 1,6 milljónir.
- Umbrot og prentun (áætlað) 4,5 til 5 milljónir.
- Útlitshönnun 790 þúsund krónur.

Mótmæli halda áfram í Úkraínu þrátt fyrir skyndileg veikindi forsetans:

Janúkovítsj lagstur í rúmið

ÚKRAÍNA, AP Viktor Janúkovítsj, forseti Úkraínu, er lagstur í rúmið með flensu og háan hita. Óvíst er hvenær hann verður fær um að taka til starfa á ný.

Tímasetningin er frekar óþægileg fyrir forsetann, þar sem hann hefur undanfarna tvo mánuði tekist á við harðvítug fjöldamótmæli sem hafa magnast með hverri vikunni sem líður.

Meðal stjórnarandstæðinga hefur jafnvel vaknað sá grunur að á bak við tjöldin hafi verið ákveðið að Janúkovítsj færi í veikindaleyfi, en í reynd væri verið að bola honum frá völdum. Vísað hefur verið til þess þegar harðlínumenn í sovéska Kommúnistaflokknum reyndu að steypa Mikhaíl Gorbatsjov af stóli í ágúst árið 1991, en þá tilkynnti varaforseti Sovétríkjanna að Gorbatsjov væri alvarlega veikur.

Mótmælendur í Úkraínu héldu hins vegar í gær ótrauðir áfram og krefjast þess að Janúkovítsj segi af sér, þrátt fyrir að hann telji sig hafa komið að hluta til móts við kröfur þeirra með því að bjóða sakaruppgjöf og afturkalla umdeild lög. **- gb**

MÓTMÆLENDUR Í KÆNUGARÐI Vígbúnir og með skildi að hætti sérsveita lögreglunnar. NORDICPHOTOS/AFP

next

ÚTSALA

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á SUNNUDAGINN

20% VIÐBÓTAR-AFSLÁTTUR*

AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

40-60% AFSLÁTTUR

* Viðbótarafsláttur reiknast af afsláttarverði vöru. Dæmi: Verð kr. 5.000 x 60% afsláttur = verð kr. 2.000 x 20% viðbótarafsláttur = verð alls kr. 1.600

Ráðandi - auglýsingastofa ehf

Fylgstu með okkur á Facebook

OPIÐ	
mán. - mið.	10:00 - 18:30
fimmtudaga	10:00 - 21:00
föstudaga	10:00 - 19:00
laugadaga	10:00 - 18:00
sunnudaga	13:00 - 18:00

next

KRINGLUNNI • SÍMI 551 3200

Minnast hörmulegs slyss sem varð fyrir 140 árum í Kópavogslæk með skildi sem settur er upp við Digraneskirkju:

Skjöldur fyrir systkini sem drukknuðu á heimleiðinni

MENNINGARMÁL Setja á upp við Digraneskirkju í Kópavogi skjöld til minningar um systkini sem drukknuðu í Kópavogslæk fyrir 140 árum.

Á vef Kópavogsbæjar má lesa um þennan voðaatburð. Þar segir að áður en Kópavogslækur var brúaður gat hann verið farartálmi í leysingum. 1. mars 1874 fóru þrjú börn Árna Björnssonar í Hvammkoti með frænku sinni, sem þá gekk til prests, til kirkju í Reykjavík.

„Að áliðnum degi héldu systkinin þrjú heimleiðis, en er þau komu að læknum var hann í foráttuvexti vegna mikill leysinga um daginn. Ætluðu þau yfir á broti eða vaði sem þau þekktu og fór Árni yngri, þá fimmtán ára fyrstur en þá Sigríður Elísabet sautján ára og síðust Þórunn nítján ára og leiddust þau út í lækinn,“ segir vef Kópavogsbæjar.

„Miðja vegu missti Árni yngri fótanna og féll hann í lækinn. Ætluðu systur hans að grípa til hans en féllu þá báðar í strenginn. 70-80 föðmum neðar skolaði Sigríði Elísabetu á grynningar þar sem hún gat fótað sig og komist heim til bæja. Fór faðir þeirra ásamt næturgestum er þar voru strax til lækjarins, sem þá var með stíflum og jakaburði. Fundu þeir eldri stúlkuna eftir nokkra leit á jaka á ánni og var hún látin, en drengurinn fannst ekki fyrr en daginn eftir.“

Fjallað var um málið í tímaritinu Þjóðólfi sex dögum eftir slysið.

„Sorgaratburður þessi var því sárari fyrir foreldrana sem þeir áður höfðu reynt hina miklu sorg, að missa þrjú börn sín einnig sviplega, pilt um tvítugt, sem drukknaði á sjó fyrir nálega tólf árum og tvær stúlkur, tveggja og sex ára úr barnaveikinni.

Börnin voru öll hin mannvænlegustu í alla staði og má nærri geta hve sár missir þessi er foreldrunum, báðum aldurhnignum og lúnum,“ sagði í Þjóðólfi 7. mars 1874. - gar

SYSTKININ Í HVAMMKOTI Hönd í hönd reyndu systkinin að komast yfir ólgandi Kópavogslækinn og í heimahús í Hvammkoti. TEIKNING/KOPAVOGUR.IS

Farvegur ógnaði annarri á:

Grafa út úr ósi Lagarfljóts

FRAMKVÆMDIR Framkvæmdir hófust í vikunni við að grafa skurð út úr ósi Lagarfljóts við Héraðsflóa til að breyta farvegi fljótsins sem hefur færst nokkuð norður eftir á síðustu árum. Frá þessu segir á vef Austurfrétta.

Fréttablaðið sagði fyrr í vetur frá áhyggjum bæjarstjórnarfólks eystra vegna tafa við framkvæmdina.

Færsla óssins í norður var farin að ógna Fögruhlíðará sem og vernduðu votlendissvæði og ræktarlandi en nú er vonast til að snúa þróuninni við með gerð 200 metra langs skurðar í gegnum fjörukambinn á þeim slóðum þar sem ósinn var á seinni helmingi síðustu aldar. - þj

SVEITARSTJÓRNARMÁL

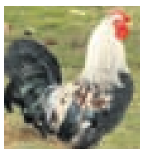
Neyðarlínan virkjar

Neyðarlínan hefur óskað eftir því við sveitarstjórn Rangárþings ytra að fá að byggja litla 5-6 kw smávirkjun við rætur Laufafells á Rangárvallaafrétti fyrir fjarskiptastöð á Laufafelli sem Neyðarlínan rekur. Samhliða verður aflagður gámur og olíurafstöð, sem staðsett er neðan við fellið.

32 milljónir í sögu Hellu

Rangárþing ytra hefur þegar greitt 32 milljónir króna fyrir ritun á byggðasögu Hellu. Hafist var handa við verkið árið 2008. Gengið hefur verið frá samningi við Ingibjörgu Ólafsdóttur söguritara um lok verkefnisins. Reiknað er með að bókin komi út síðar á þessu ári.

Hanar bannaðir



Íbúi í Þorlákshöfn hefur sótt um leyfi hjá bæjarráði Ölfuss til þess að halda hænur í íbúðahverfi. Ráðið hefur samþykkt að veita íbúanum heimild til að halda allt að sex hænur, en ekki er heimilt að halda hana í Þorlákshöfn.

Innflytjendur í brennidepli

Málefni innflytjenda hafa verið í brennidepli á Dalvík undanfarin ár eða frá því að íbúum af erlendum uppruna tók að fjölga mikið. Bæjarstýra segir ekki fullnægjandi að veita öllum sömu þjónustu, því mæta þurfi hverjum og einum þar sem hann er staddur. Hún hóf nám í jafnréttisfræðum til að auka þekkingu sína.

SVEITASTJÓRNARMÁL „Það er mikilvægt að þeir sem kjósa að búa hér með okkur, deili þá kjörum með okkur,“ segir Svanfríður Inga Jónasdóttir, bæjarstjóri á Dalvík, um þá hugsun sem liggur að baki stefnu bæjarins í málefnum innflytjenda og margbreytileika.

Undanfarin ár hefur fræðslu- og menningarsvið bæjarins staðið fyrir fjölmörgum verkefnum og stefnumótun í málaflokknum, eða allt frá því að íbúum af erlendum uppruna tók að fjölga mikið. „Við njótum þess að við erum með öflugt starfsfólk sem brennur fyrir þessu verkefni, sem smitar yfir í skólana og foreldrasamfélagið,“ segir Svanfríður.

Svanfríður segist sjálf hafa smitast af áhuganum og skráð sig í diplómanám í jafnréttisfræðum við Háskóla Íslands í vetur. „Ég sem stjórnandi vil vita meira um margbreytileika í samfélögum. Hvernig getum við gert þetta sem best? Hvernig getum við tryggt að fólki líði vel í bænum okkar?“ spyr hún.

SVANFRÍÐUR I. JÓNASDÓTTIR

Svanfríður segir afar mikilvægt að bæði kjörnir fulltrúar og starfsmenn séu meðvitaðir um breytingarnar sem eru að verða í samfélaginu og séu tilbúnir að vinna að aðlögun samfélagsins að breyttum veruleika. Áður var litið á erlenda íbúa sem farandverkamenn og íslenskunámskeið látið duga. Nú sé þörf á að ganga lengra.

Verkefnin á Dalvík hafa flest verið í tengslum við skólastarf. „Eitt af merkilegustu verkefnunum að mínu mati var íslenskunámskeið fyrir foreldra leikskólabarna. Það varð til þess að foreldrar barna af erlendum uppruna áttuðu sig loksins á því hvað var að gerast í leikskólanum, hvaða viðburðir voru í boði og að þeir væru alltaf velkomnir,“ segir Svanfríður.

Svanfríður segir ekki fullnægjandi að tryggja erlendum íbúum sömu þjónustu og öðrum íbúum. „Það má kannski orða það þannig að þjónustan eigi að mæta hverjum og einum þar sem hann er staddur. Við leggjum til dæmis mikla áherslu á að tvítyngd börn læri móðurmálið sitt. Það er mikilvægt fyrir þau félagslega, til dæmis til að viðhalda tengslum við afa og ömmu, og svo hjálpar góður grunnur í móðurmálinu við að læra íslensku,“ útskýrir hún.

Svanfríður er hvergi nærri hætt og segir hún næsta verkefni snúast um að færa starfið út í samfélagið. „Við spyrjum okkur núna hvaða aðrar leiðir við höfum að fólki til þess að ræða þessi mál enn víðar. Það er næsta verkefni,“ segir hún. eva@frettabladid.is

SAMVINNA Á Dalvík hafa margbreytileikaverkefni meðal annars miðað að auknum tengslum erlendra og íslenskra foreldra. MYND/DALVÍKURBYGGÐ

Hjálpar fólki að tengjast Djúpavogi

Ugnius Hervar Didziokas settist að á Djúpavogi fyrir tíu árum. Hann starfar sem ferða- og menningarfulltrúi bæjarins og reynist pólskukunnátta hans oft vel.

„Ég horfi á þetta að þannig að mitt hlutverk er að hjálpa því fólki sem tengist ekki samfélaginu að tengjast, því ég hef tök á því. Þegar fólk kemur eitt til Djúpavogs, eða hvaða litla samfélags sem er, eða með erlendri fjölskyldu sinni er það mikið erfiðari pakki að takast á við heldur en það sem ég reyndi,“ segir Ugnius og vísar þar til aðstöðumunar á milli þeirra sem eiga íslenska maka og þeirra sem tengjast ekki Íslendingum fjölskylduböndum. Öðruvísi sé tekið á móti útlendingum sem eigi íslenska maka og að álit fólks á þeim sé ólíkt.

„Ég held þess vegna að mikilvægast sé að hjálpa fólki að tengjast samfélaginu. Þú getur farið í skóla og lært allt um Ísland og íslensku sem tungumál, en ef þú nærð ekki að kynnast fólki verður lítill árangur,“ segir hann aðspurður um það hvað sveitarfélög geti gert fyrir þennan hóp.

Ugnius bendir á að útgáfa upplýsinga á ólíkum tungumálum hafi dregist saman eftir að kreppan skall á. „Það hefur lítið gerst eftir 2008, sem veldur því að marga vantar upplýsingar um réttindi sín og skyldur, en einnig um stöðuna í efnahagsmálum. Fólk veit oft ekki hvort það sé enn kreppa eða ekki, eða hvernig staðan sé í heilbrigðismálum og á gjaldeyrishöftunum,“ bendir hann á.

Listmunauppboð í Gallerí Fold

mánudaginn 3. febrúar, kl. 18

í Gallerí Fold, á Rauðarárstíg

Á uppboðinu verður gott úrval verka samtímalistamanna svo og fjöldi frábærra verka gömlu meistaranna.

Verkin verða sýnd í dag föstudag kl. 10–18, laugardag kl. 11–17, sunnudag kl. 12–17, mánudag kl. 10–17

Hægt er að skoða uppboðsskrána á myndlist.is

LISTMUNASALA fold

Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is

Kron dæmt til að greiða átján milljónir króna:

Áfrýja til Hæstaréttar

DÓMSMÁL Forsvarsmenn Kron ehf. ætla að áfrýja dómum Héraðsdóms Reykjavíkur þar sem fyrirtækið var dæmt til að greiða tveimur spænskum skóframleiðendum, Salvador Sapena og Sapena Trading Company SL, um átján milljónir króna og rúmar 2,2 milljónir í málskostnað.

Salvador Sapena stefndi Kron vegna útistandandi skuldar sem var tilkomin vegna viðskipta Krons frá árinu 2011. Kron var á þriðjudag dæmt til að greiða fyrirtækinu upphæðina, 51.441 evrur, um átta milljónir íslenskra króna, og 852 þúsund krónur í málskostnað.

Héraðsdómur Reykjavíkur dæmdi einnig í máli Sapena Trading Company SL gegn Kron, en fyrirtækið er rekið af syni eiganda Salvador Sapena. Það mál snerist einnig um útistandandi skuld vegna skóframleiðslu. Héraðsdómur dæmdi Kron til að greiða fyrirtækinu 64.823 evrur, um tíu milljónir króna, og 1,4 milljónir í málskostnað. - hg

ÁFRÝJA Hugrún Dögg Árnadóttir og Magni Þorsteinsson eru eigendur Krons ehf. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

VEIÐIHORNIÐ

VETRARÚTSALA

Sumarið
er handan við hornið
Við seljum eldri veiðibúnað
á mikið lækkuðu verði

Howa • SIMMS • REDINGTON • Stoeger

SCIERRA • sage

Scientific Anglers – Mastering the sport with science • R.L. Winston Rod Co. • Zpey • RIO Products • Savage Arms • PROLOGIC • The Waterworks Lamson

okuma • RON THOMPSON

LEUPOLD – America's Optics Authority • BERETTA

Veiðihornið • Síðumúla 8 • Sími 568 8410
veidihornid.is • Fylgstu með okkur á Facebook

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gott verð í Bónus **Gott verð í Bónus** Gott verð í Bónus

798 kr. kg
BÓNUS FERSKT **Grísahakk**

998 krónur kg.
BÓNUS FERSKT **Grísahnakka-fillet**

598 kr. kg
ALI FERSKUR **Grísabógur**

1298 krónur kg.
BÓNUS **Grísahryggur úrb.**

1298 krónur kg
NAUTAVEISLU **Nautgripahakk**
Upprunaland: Spánn

1598 krónur kg
ÍSLANDSLAMB **Grill blandaðar lambalærisneiðar**

129 krónur 2 ltr.

198 krónur 1.5 ltr.

198 krónur 1.5 ltr.

1598 krónur kg.
BÓNUS **BEIKON/BACON**

398 krónur 350g.
THAI TILBÚNIR
FROSNIR ASÍURÉTTIR
ÞARF AÐEINS AÐ HITA

898 krónur 700g
BÓNUS **Súkkulaðikaka** 700g
Mömmudraumur

TILBÚIÐ
Kryddað í brauðraspi
beint á pönnuna !

1998 krónur kg
FROSNAR **Lambakótilettur**
í brauðraspi

1998 krónur kg
FROSNAR **Lambalrisneiðar**
í brauðraspi

VINSÆLUSTU
kjúklingabringurnar
í verslunum **Bónus**

1548 krónur 900g.

139 krónur stk.

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

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gott verð í Bónus **Gott verð í Bónus** Gott verð í

279 kr. 100gr
Sollu **hrískökur** 100g

279 kr. 100gr
Sollu lífrænt **Súkkulaði** 100g

379 kr. 340gr
Sollu lífrænt **Hnetusmjör** 340g

298 kr. 75g
BÓNUS FERSKT **KLETTASALAT** 75g
Upprunaland: Ítalía

759 kr. 500ml
Sollu lífræn **Ólífuolía kaldpressuð** 500ml

MOROCCAN ARGAN
hárvörurnar komnar aftur í Bónus

698 kr 500ml
MOROCCAN ARGAN **Hárnæring**

698 kr 500ml
MOROCCAN ARGAN **Shampoo**

898 kr 100ml
MOROCCAN ARGAN **Hárolía**

998 kr. 1 ltr.
LISTERINE COOL MINT
Munnskol
Listerine 1 ltr.

398 kr. 200g
BÓNUS FERSKT **SPÍNAT** 200g
Upprunaland: Spánn

459 kr. 750g
AVÓCADÓ Í NETI 750g
Upprunaland: Chile

LAGER HREINSUN
98 kr. pk.
Frosin **Smoothie blanda** 375g.

398 kr. 10 stk.
Boostglös
10 stk.
rör m/loki

froosh fruit: bottled Ferskur ávaxta -orkudrykkur

298 kr. 250ml.

398 krónur 600g.
EPLI **Pink Lady** 600g

459 kr. 1 kg.
Frosnir **Mangóbitar** 1.0 kg.

459 kr. 1.2 kg.
Frosin **Jarðarber** 1.2 kg.

298 kr. 250gr
Frosin **Bláber** 250g.

398 krónur 600g.
EPLI **Honey Crunch** 600g

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

ÁSTAND HEIMSINS

Á HÆKJUM Í SÝRLANDI Sýrlenskur maður reynir að komast leiðar sinnar gegnum rústir eftir loftárás í sýrlensku borginni Aleppo. NORDICPHOTOS/AFP

OFURMENNI Í RÓM Ferðamaður hoppar framan við mynd af Frans páfa í líki ofurmennis. NORDICPHOTOS/AFP

NÁMUVERKAMENN MÓTMÆLA Í SUÐUR-AFRÍKU Verkamenn í platínunámu í Marikana efndu til mótmæla eftir að hafa hafnað tilboði um launahækkun, sem þeir segja alltof litla. NORDICPHOTOS/AFP

ÁRAMÓT Í KÍNA Kínversk fjölskylda hélt í gær upp á áramótin í borginni Lanzhou í norðvesturhluta Kína. Ár hestsins hefst í dag, þannig að í gær var gamlársdagur. NORDICPHOTOS/AFP

HELGUR MAÐUR Í NEPAL Hindúi ber litarefni á andlit sitt við Pahupatinath-hofið í Katmandú, en þar búa tugir svonefndra helgra manna sem hafa helgað líf sitt guðinum Shiva. NORDICPHOTOS/AFP

MANNRÉTTINDABROTUM MÓTMÆLT Í RÚSSLANDI Ballerínan Alexandra Portjannikova tók þátt í mótmælum á vegum Amnesty International í Moskvu í gær, þar sem athygli var vakin á mannréttindabrotum í Rússlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

FORSETAPOTAN Í BANDARÍKJUNUM Hermenn yfirgefa flugvöllinn á Andrews-herstöðinni í Maryland, eftir að Barack Obama forseti steig þar upp í þotu sína og hélt á brott. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

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.

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

Chevrolet Captiva

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

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

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

Chevrolet Spark (ný sending)

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

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

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

Chevrolet Cruze Station

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

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

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

Chevrolet Orlando

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

Hluti af staðalbúnaði - sjá meira á benni.is

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

Chevrolet Trax

- 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	Bílaríki • Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

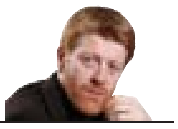
Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

RANNSÓKNIR Á EITUREFNUM Í UMHVERFINU

Eiturefnasúpa án innihaldslýsingar

Norskir vísindamenn telja að hvergi finnist fleiri eiturefni í mönnum en þar í landi. Íslenskur sérfræðingur telur stöðuna áþekka hér á landi. Kokteill eiturefna er alls staðar í kringum okkur. Efnin eru talin trufla hormónakerfið, ónæmiskerfið og þroska fóstra í móðurkviði.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is



„Já, ég held að það sé alveg rétt að Íslendingar eru líklega svipaðir Norðmönnum hvað þessi mengunarefni snertir,“ segir Kristín Ólafsdóttir, verkefnisstjóri á Rannsóknarstofu í lyfja- og eiturefnafræði við Háskóla Íslands, spurð hvort nokkur ástæða sé til að halda að niðurstöður rannsókna um magn mengunarefna í Norðmönnum eigi ekki við á Íslandi.

Vísindamenn við Norsku loftrannsóknastofnunina (NILU) og Tromsö-háskóla (UiT) telja að hvergi á byggðu bóli finnist fleiri mengandi efni í mönnum en í Noregi, og geta verið á milli 200 til 400 talsins. Greint var frá rannsóknum þeirra í dagblaðinu Nordlys í Tromsö, en þar í bæ var haldin norðurslóðaráðstefnan Arctic Frontiers í síðustu viku þar sem heilbrigðismál komu mikið við sögu.

Eitur

Rannsóknin spannar best þekktu eiturefnin; þrávirk lífræn efni eins og ýmis skordýraeitur og önnur varnarefni (DDT) og PCB-efni, mörg hver löngu bönnuð og komin úr notkun. Enn meiri athygli fá lífræn flúorefni (PFC) sem einnig skipta hundruðum og eru mikið notuð í iðnaði og á heimilum fólks. Allt eru þetta efni sem hvorki brotna niður í umhverfinu né skiljast út úr lífverum og safnast því upp í líkama fólks. Mörg þessara efna eru talin geta truflað hormónakerfi mannsins, ónæmiskerfið og taugaþroska fóstra í móðurkviði. Þau hafa líka verið tengd ýmsum lífstílssjúkdómum, eins og offitu og sykursýki, auknum sýkingum og ofnæmi. Enn er lítið af þessu þó annað en vísbendingar hvað manninn snertir, segir Kristín.

Efnasúpa

Á Íslandi hefur verið fylgst með þrávirkum lífrænum efnum í mönnum í nokkurn tíma. Kristín segir að á Rannsóknarstofu í lyfja- og eiturefnafræði við HÍ séu magngreind um 30 til 40 efni í blóði. „En við sjáum miklu fleiri. Mörg efni ráðum við hins vegar ekki við að greina,“ segir Kristín en bætir við að von sé á nýju greiningartæki í vor sem muni gefa miklu meiri möguleika. „Hvort efnunum hafi fjölgað frá 1995, þegar ég fyrst greindi efnin, get ég ekki sagt til um, en magn sumra hefur klárlega minnkað, enda hefur notkun margra verið bönnuð í langan tíma og styrkur þeirra í náttúrunni er því hægt á undanhaldi,“ segir Kristín.

Eins og áður sagði eru mörg þessara efna talin geta truflað hormónakerfi mannsins, ónæmiskerfið og taugaþroska fóstra, og tengd ýmsum lífstílssjúkdómum. Kristín segir að flestar rannsóknir hafi aðeins snúist um áhrif eins mengunarefnis í senn, en hún tekur undir orð norsku vísindamannanna sem benda á að menn eru að gera sér ljóst að líklega eru það frekar samanlögð áhrif efnasúpunnar sem þarf að skoða, en það er flókið í framkvæmd.

Fjársvelti

Kristín hefur lengi tekið þátt í starfi AMAP-Human Health hópsins [einn af sex undirhópum Norðurskautsráðsins], en rannsóknir NILU og UiT tengjast að miklu leyti því samstarfi, auk annarra sértækari rannsókna í Norður-Noregi. Upphaflega var AMAP-samstarfið í umboði umhverfisráðuneytisins, en frá árinu 2008 hefur Kristín aðeins einu sinni getað sótt fundi hópsins á vegum hins opinbera. Hún hefur því sótt fundina á eigin vegum eða með stuðningi annarra norðurslóðaríkja sem koma að samstarfinu.

„Kanadamenn, Danir með grænlensk sýni, Færeyingar og Norðmenn hafa hins vegar verið mjög öflugir í þessu samstarfi og lagt mikinn pening í það. Líklega hefur hver einasti Færeyingur lagt til blóð, jafnvel oftar en einu sinni í þessar rannsóknir,“ segir Kristín.

665 færeysk börn

Birting greinar í tímariti Bandarísku læknasamtakanna (JAMA) í ársbyrjun 2012 vakti töluverða athygli hér á landi en þar var sýnt fram á fylgni á milli PFC-efna í blóði færeyskra verðandi mæðra og svörunar barna þeirra síðar við ungbarnabólusetningum. Hjá um 40% verðandi mæðra og nýfæddra barna þeirra komu fram há gildi PFC-efna, og var síðar mælt með að börn þeirra mæðra með hæstu gildin fengju auka bólusetningu þar sem þau svöruðu verr hefðbundnum fjölda bólusetninga með eðlilegri mótefnasvörun (eitt af hverjum tíu þeirra 665 barna sem rannsóknin náði til).

Rannsóknin hefði kannski ekki vakið mikla athygli ef ekki hefði verið fyrir skrif Vilhjálms Ara Arasonar heimilislæknis. Málið er alvarlegt að mati Vilhjálms og ógn við lýðheilsu Íslendinga í framtíðinni. Hann skoraði á heilbrigðisyfirvöld að vera á varðbergi og fjölmiðla að kynna málið betur fyrir almenningi.

„Full ástæða er að vera vel meðvitaður um hugsanlega hættu af PFC-mengun sem og annarra spilliefna í okkar nærumhverfi, ekki síst vegna daglegra neysluvenja okkar. Viðkvæmust eru áhrif á frjósemina og þroska fósturs, sem og áhrif á ungbörn sem eru að vaxa. Megintilgangur rannsóknarinnar í JAMA var einmitt að benda á þessa hættu og vekja umræðu. Allra síst ættu verðandi mæður að borða hvalkjöt á meðgöngunni (sérstaklega grindhveli) og mikið feitan fisk. Vonandi verða gerðar fleiri rannsóknir til að sanna betur þessi hættulegu tengsl við PFC, sem og tengsl við önnur þrávirk lífræn efni og þungmálma (t.d. kvikasilfur), sem safnast fyrir í náttúrunni, mest efst í fæðukeðjunni,“ skrifar Vilhjálmur.

Hann segir jafnframt í skrifum sínum að ósýnileg lífræn mengun tengist því miður oft hreinustu ímynd okkar af daglegum neysluvenjum. Hlutum sem við erum í mikilli snertingu við alla daga, t.d. með ýmsum hreinlætisvörum, blautklútum og snyrtivörum, sem og úr neytendapakkningum og plastvörum sem við viljum hafa sem mýkstar og meðfærilegastar. Þetta á ekki síst við um nærumhverfi barna, ungbarnavörur hverskonar, leikföng og jafnvel fatnað. Mikil vitundarvakning hefur engu að síður orðið síðastliðin ár um óhollustu þessara efna í okkar umhverfi og sem við áður töldum svo örugg.

Iðnaðurinn langt á undan

Fyrir hálfri öld fundust aðeins fimm til sex spilliefni af þessum toga í mönnum. Hröð þróun í iðnaði og framleiðsla mörg hundruð ólíkra lífrænna flúorefna (PFC) síðustu 50 árin hefur hins vegar gjörbylt þessari mynd.

Í viðtali norska dagblaðsins Nordlys við Eldbjörgu Heimstad, verkefnisstjóra hjá NILU, segir hún að iðnaðurinn sé langt á undan vísindamönnum og eftirlitsaðilar hafi ekki nokkur tök á því að fylgja hraðri þróun eftir. Þetta á ekki síst við um eftirlit með efnainnihaldi varnings sem kemur frá Asíu.

Eins segja vísindamennirnir að með ríkidæmi fylgi flóð neytendavöru hvers konar, þar sem eiturefnin leynast. Því ættu fyrirtæki að bera ríkari ábyrgð á því að tilgreina hvað vörur þeirra innihalda, en Evrópusambandið hefur reynt að taka á þessu í sérstakri löggjöf (REACH). Allir þurfa því að vera meðvitaðir um uppruna og efnasamsetningu þeirrar vöru sem þeir nota, og uppruna matarins sem þeir neyta. „Ef ekki fyrir okkur sjálf, þá fyrir börnin okkar,“ segir Eldbjörg.

Vanþekking og leyndarmál

Yfirlitsskýrsla um PFC-efni og notkun þeirra á norrænum markaði sem birt var um mitt ár í fyrra má kalla nýjustu heildstæðu upplýsingarnar um þessi eiturefni í náttúrunni sem eru aðgengilegar hér á Íslandi. Skýrslan var unnin af Matís í samstarfi við hóp sérfræðinga og stofnana á Norðurlöndunum.

Meginniðurstaðan er einföld. Gögn vantar um stóran hluta PFC-efna á sama tíma og vísbendingar eru um að þau geti valdið alvarlegum eituráhrifum og skaðað heilsu manna og dýra. Í fáum tilfellum liggja fyrir nákvæmar markaðsupplýsingar um efnasamsetningu, magn, framleiðslu og notkun efnanna. Á sama tíma er ekki skylt að birta upplýsingar um tiltekin PFC-efni, samkvæmt gildandi lögum og reglum. Þessar eyður allar eru tilkomnar vegna vanþekkingar og viðskiptaleyndarmála, segir í niðurstöðukafla.

HVALREKI Tugir grindhvala syntu á land á Rifi á Snæfellsnesi í haust. Fjölmargir nýttu tækifærið og náðu sér í bita en Matvælastofnun og landlæknir vöruðu fólk við að leggja sér kjötið til munns. Kjöt grindhvala inniheldur mikið magn kvikasilfurs og mjög mikið af díoxíni, PCB-efnum og öðrum þrávirkum lífrænum efnum. Meira að segja Færeyingar hafa varað við neyslu kjöts og spiks frá árinu 2008 vegna þessa. MYND/ÞRÖSTUR ALBERTSSON

853 óvinir sem lítið er vitað um

- Lífræn flúorefni (PFC) samanstanda m.a. af PFOS (perfluorooctanesulfonic acid) og PFOA (Perfluorooctanoic acid). Þessi efni eru manngerð og eru notuð til að gefa ýmsum vörum þá eiginleika að hrinda frá sér bæði vatni og fitu. PFC-efni eru mjög stór og flókinn hópur af lífrænum efnum sem hafa fjölbreytta virkni.
- Efnin eru víða notuð í iðnaði og á heimilum. Notkun þeirra hefur hingað til verið talin örugg og því verið töluverð. Hins vegar fóru áhyggjur vísindamanna að vakna þegar víðtæk útbreiðsla efnanna uppgötvaðist í umhverfinu.
- Athygli ESB hefur nú beinst að því að skoða notkun þessara efna og flokkun. OECD hefur til þessa skráð samtals 853 mismunandi flúorefnasambönd (PFC). Á sama tíma er lítið vitað um uppsprettu efnanna og enn minna um dreifingu þeirra og umhverfisáhrif.
- Þegar eituráhrifa gætir vegna PFC-efna er sjaldnast einu efni um að kenna, heldur er yfirleitt um blöndu af ýmsum PFC-efnum að ræða í bland við aðra umhverfisþætti. Í framtíðarrannsóknum á PFC-efnum þarf því að leggja áherslu á áhrif blöndunar PFC-efna og afleiður þeirra. Auk þess sem þörf er á viðmiðunarefni til greiningar, gögn um eiturefnafræði og upplýsingar um tilvist þeirra í mönnum og umhverfi.

Heimild: Matís/ Per and polyfluorinated substances in the Nordic Countries.

„Full ástæða er að vera vel meðvitaður um hugsanlega hættu af PFC–mengun sem og annarra spilliefna í okkar nærumhverfi, ekki síst vegna daglegra neysluvenja okkar.

Vilhjálmur Ari Arason, heimilislæknir

Eiturefnin leynast alls staðar í kringum okkur

VARANLEG
VERÐLÆKKUN
Á HEIMILISTÆKJUM

ÍSSKÁPAR • FRYSTIKISTUR • OFNAR • ELDAVÉLAR • ÞVOTTAVÉLAR • ÞURRKARAR • UPPÞVOTTAVÉLAR • HELLUBORÐ

Electrolux
5 ÁRA ÁBYRGÐ
30 DAGA SKILARÉTTUR

Frábært verð!
73.900 kr
Electrolux þvottavél
6 kg,1200 snúninga

LÆGRA VERÐ!
Electrolux
Amica
Frigor

VERÐ LÆKKUN
Með nýjum samningum við okkar helstu birgja getum við nú boðið umtalsverða verðlækkun á stórum heimilistækjum.

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

Bætt heilsufar í Grímsnesi:

Íbúar fá líkamsræktarstyrki

SVEITARSTJÓRNARMÁL Íbúar Grímsnes- og Grafningshrepps hafa fengið viðbótarhvatningu til að taka á því og koma sér í gott form á nýju ári.

Sveitarstjórn hefur samþykkt að öllum íbúum með lögheimili í sveitarfélaginu verði boðið að kaupa árskort í sund, þreksal og íþróttasalinn á Borg fyrir átta þúsund krónur. Þá greiða börn frá sjö og upp í sautján ára bara 3.500 krónur fyrir sömu þjónustu. - óká

Minningarsjóður Landspítalans styrkti kaup á rafvæddum sjúkrarúmum:

Hundrað ný rúm á legudeildir Landspítala

HEILBRIGÐISMÁL Rúmlega hundrað nýjum og rafvæddum sjúkrarúmum hefur verið dreift á allar legudeildir Landspítalans. Minningargjafasjóður Landspítalans gaf 55 milljónir í endurnýjun rúma, sem sum hver voru orðin hátt í fjörutíu ára gömul.

Auk almennra sjúkrarúma, voru keypt tvö rúm fyrir of þunga sjúklinga og tvö gjörgæslurúm af fullkomnustu gerð.

„Á spítalanum var ansi mikið af fótstignum sjúkrarúmum, sem við gátum nú skipt út af legudeildunum,“ segir Vigdís Hallgrímsdóttir, verkefnastjóri. Hún segir rafvædd rúm minnka líkamlegt álag á starfsfólk sem hingað til hefur þurft að beita líkamsafli til þess að stilla elstu rúmin. Þá geri rúmin sjúklingum auðveldara fyrir þar sem hægt er að breyta þeim í stól og lækka þau mikið ef erfitt reynist að komast fram úr.

Vigdís segir að hægt hafi gengið að skipta út rúmum á sjúkrahúsinu og að svo mikil endurnýjun hafi ekki orðið síðan árið 2001. - eb

SJÚKRARÚM Nýju rúmin eru rafdrifin. MYND/JÓN BALDVIN HALLDÓRSSON

Bjóða sig ekki aftur fram í kosningum í vor:

Fimm oddvitar hætta á Suðurlandi

SVEITARSTJÓRNARMÁL Fimm oddvitar í sveitarstjórnum á Suðurlandi hafa tilkynnt að þeir muni ekki bjóða sig fram aftur fyrir sinn flokk í sveitarstjórnarkosningunum sem fram fara í vor, 31. maí.

DRÍFA KRISTJÁNSDÓTTIR

RAGNAR MAGNÚSSON

AÐALSTEINN SVEINSSON

GUÐMUNDUR INGI INGASON

HAUKUR KRISTJÁNSSON

Ekki hefur verið gengið frá listum alls staðar og því ekki loku fyrir það skotið að fleiri eigi eftir að bætast í hópinn í umdæminu.

Forsvarsmenn flokkanna sem um ræðir eru Drífa Kristjánsdóttir, oddviti Bláskógabyggðar, Ragnar Magnússon, oddviti Hrunamannahrepps, Aðalsteinn Sveinsson, oddviti Flóahrepps, Haukur Kristjánsson, oddviti í Rangárþingi eystra og Guðmundur Ingi Ingason, oddviti Skaftárhrepps. - óká

Breytingar á leiksvæði í Hljómskálagarðinum:

Ný leiktæki sett upp í miðbæ Reykjavíkur

REYKJAVÍK Leiksvæði í Hljómskálagarðinum hefur verið betrumbætt og endurnýjað með nýjum leiktækjum. Verkefnið var valið í kosningunni Betri hverfi í fyrra, en leiksvæðið hefur verið vinsælt meðal hópa og fjölskyldufólks. Fyrir utan ný leiktæki hefur verið sett nýtt gervigras og undir því eru mjúkar mottur sem fallundirlag.

Umgjörð og frágangur er miðaður að því að svæðið sé aðgengilegt og öruggt í anda leiksvæðastefnu og með þarfir yngra barna að leiðarljósi. - ebg

LEIKTÆKI Fjölskyldur og hópar nýta sér oft leiksvæðið í Hljómskálagarðinum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

SUNDLAUG AKUREYRAR Bæta á við vatnsrennibraut. FRÉTTABLAÐIÐ/TEITUR

Akureyrarbær kærður til kærunefndar útboðsmála:

Stöðva kaup á vatnsrennibraut

STJÓRNSÝSLA Kærunefnd útboðsmála hefur stöðvað um stundarsakir kaup Akureyrarbæjar á 99 milljóna króna vatnsrennibraut. Fram kemur í umfjöllun kærunefndarinnar að þrjú fyrirtæki hafi sent bænum verð á rennibraut í könnun sem bærinn hafi gert hjá átta fyrirtækjum.

Eitt félagið sem ekki fékk samninginn, Spennandi ehf., kærði ferlið á þeim grundvelli að fara hefði átt með innkaupin samkvæmt reglum um opinber útboð. Kærunefndin tekur undir það sjónarmið. - gar

KANÍNUR Í ELLIÐAÁRDAL Í öllum sveitarfélögum höfuðborgarsvæðisins nema Seltjarnarnesi eru nú villtar kanínur. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Stórtjón í uppsiglingu nema kanínum fækki

Fulltrúar umhverfissviða á höfuðborgarsvæðinu vara við miklu og útbreiddu tjóni vegna fjölgunar villtra kanína. Ráðast þurfi í umtalsverðar fækkunaraðgerðir. Kanínur séu friðaðar en Náttúrufræðistofnun Íslands vilji að þeim sér útrýmt.

UMHVERFISMÁL „Ef ekki er gripið inn í með fækkunaraðgerðum af einhverju tagi þá er allmikil hætta á að fjölgun kanína nái því stigi að tjón af þeirra völdum verði mikið og útbreitt,“ segja fulltrúar umhverfissviða allra sveitarfélaganna sex á höfuðborgarsvæðinu í sameiginlegri ályktun.

Fulltrúarnir segja villtar kanínur á allmörgum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og í öllum sveitarfélögunum nema Seltjarnarnesi. Útbreiðslan hafi aukist verulega á síðustu árum, einkum á gróðursælum stöðum þar sem garðyrkja og skógrækt fari fram. Með hlýnandi loftslagi aukist líkur á að viðvarandi stofn styrkist mjög á næstu árum. Kanínur valda töluverðu tjóni á gróðri eins og garðeigendur verðir varir við í vaxandi mæli. Eins skapist töluverð slysahætta þegar kanínur hlaupa yfir götu.

„Þá eru vistfræðileg rök fyrir því að kanínur eigi ekki heima í íslenskri náttúru enda eru þær skráðar hérlendis sem mögulega ágeng framandi tegund sem gæti raskað jafnvægi íslenskra vistkerfa og að mati Náttúrufræðistofnunar Íslands ber að útrýma þeim eða að minnsta kosti hafa mjög stranga stjórn á stofnstærð þeirra,“ segja fulltrúarnir.

Fram kemur að þótt vandamál og tjón sem fylgi kanínunum sé oftast staðbundið sé ljóst að útbreiðsla þeirra sé að aukast. „Ef ekki er gripið inn í með fækkunaraðgerðum af einhverju tagi þá er allmikil hætta á að fjölgun kanína nái því stigi að tjón af þeirra völdum verði mikið og útbreitt. Því mun fylgja töluverður kostnaður fyrir sveitarfélögin,“ segja fulltrúarnir sem telja skynsamlegt að íhuga af alvöru hvort ráðast eigi í umtalsverðar fækkunaraðgerðir á höfuðborgarsvæðinu öllu. „Og þá fyrr en seinna áður en vandamálið stigmagnast.“

Fulltrúarnir leggja til að kanínur sé fjarlægðar af stórum hluta útbreiðslusvæðis þeirra, sérstaklega þar sem þéttleiki þeirra sé mjög mikill, mikil hætta á tjóni og þar sem mest hætta er á að þær dreifi sér til nálægra svæða. Þeir benda þó á að kanínur eru friðaðar samkvæmt lögum um veiðar og vernd villtra dýra. Því þurfi að sækja um leyfi til umhverfisráðuneytisins fyrir fækkunaraðgerðum.

„Jafnframt ályktar undirritaðir að nauðsynlegt er að upplýsa almenning um að ekki skuli sleppa gælukanínum út í náttúruna.

Það sé kanínunum ekki til framdráttar því margar þeirra lifa ekki af veturna. Því varðar þetta mál einnig velferð þessara gæludýra,“ segja fulltrúarnir og vísa til þess að lög um velferð dýra sem tóku gildi um áramótin segi að með öllu sé óheimilt að sleppa dýrum sem hafa alist upp hjá mönnum út í náttúruna í þeim tilgangi að þau verði þar til frambúðar.

> **Með því að leggja áherslu á að um lögbrot sé að ræða gæti það aðstoðað við að draga úr því að kanínueigendur sleppi þeim lausum.**
>
> *Fulltrúar umhverfissviða sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu.*

„Með því að leggja áherslu á að um lögbrot sé að ræða gæti það aðstoðað við að draga úr því að kanínueigendur sleppi þeim lausum,“ segir í ályktun sexmenninganna sem kveða málið viðkvæmt því mörgum líki vel við þá hugmynd að hafa kanínur villtar eða hálfvilltar á útivistarsvæðum í þéttbýlinu.

„Engu að síður er það fagleg ályktun undirritaðra að ekki sé hægt að horfa fram hjá þeim rökum sem hér hafa verið nefnd sem styðja fækkunaraðgerðir.“

gar@frettabladid.is

ÚTSÖLULOK

hjá prooptik gleraugu

LÝKUR 2. FEB

Seleste umgjarðir á
50% afslætti

Essilor margskipt gler

frá kr **19.900,-**

Frumkvöðull frá Frakklandi í glerjum.

Ef þú kemur með miðann með þér, **gefum við þér annað glerjapar** í sama styrkleika í kaupauka.

Prada **20%** Carrera **20%** Ray Ban **20%**
Lotus **20%** John Smedley **20%**

Opnunartímar um helgar:
Kringlan fös 10-19 | lau 10-18 | sun 13-18
Skeifan fös 10-18 | lau 12-16
Spöngin fös 10-18

prooptik gleraugu

Kringlunni | Hagkaupshúsinu Skeifunni 15 | Spönginni Grafarvogi
Sími: 5700 900 | prooptik@prooptik.is

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ís Vatnajökuls gleður augað

Ekki er hlaupið að því að komast inn undir íshelluna í sunnanverðum Vatnajökli. Mikinn öryggisviðbúnað þarf, hjálma og viðeigandi græjur. Þá verður ekki komist á staðinn án þess að fara með báti. ***Vilhelm Gunnarsson,*** ljósmyndari Fréttablaðsins, var þarna á ferð í vikunni og fangaði mikilfengleik náttúrunnar og sjónarspil.

Testosterone hvati sem eykur vöðvastyrk og kynhvöt. Sérstaklega gott fyrir karlmenn sem komnir eru yfir miðjan aldur.
ANABOLIC FREAK
-25%
11.990
8.993
Þyngingarprótein af bestu gerð til að byggja upp vöðva.
MUTANT MASS
-25%
8.990
6.743
Preworkout efni fyrir þá allra hörðustu. Inniheldur 270 mg af koffeini í hverjum skammti.
-25%
9.990
7.493
Taktu matinn með þér hvert sem er! FitMark kælitaska af flottustu gerð með nestisboxum og hristibrúsa.
-35%
14.990
9.743
Vinsælasta brennsluefnið á Íslandi 12 ár í röð.
HYDROXYCUT
FAT BURNER
-50%
5.990
2.995
Kreatín blanda fyrir þá sem vilja sjá árangur hratt.
MUSCLETECH
CELL TECH
-25%
9.990
7.493
SPRENGIVIKA
25-70%
AF ÖLLUM VÖRUM!
Mest selda fitubrennsluefnið í Bandaríkjunum. Engin örvandi efni. Hentar öllum.
purelyinspired
green coffee bean
-37%
3.990
2.490
Kolvetnadrykkur sem hentar í allar íþróttir. Ekkert koffein.
isostar
HYDRATE & PERFORM
SPORT DRINK
ORANGE
-45%
2.490
1.369
Kemur í veg fyrir harðsperrur og flýtir endurheimtum eftir æfingar.
PVL
GLUTAMINE
-50%
5.990
2.995
Öflugasta brennsluefnið fyrir þá sem eru vanir.
MUSCLETECH
HYDROXYCUT
HARDCORE
-50%
9.990
4.990
Hreint Isolate mysuprótein, enginn sykur og engin fita. Glútenfrítt og laktóasfrítt.
Nectar
-25%
8.490
6.367
Hristibrúsi af bestu gerð til að blanda drykki.
FITNESS SPORT
-70%
1.790
537
CLA fitusýrur sem auka brennslu og smyrja liðina.
PVL
CLA
-35%
5.990
3.894
Margverðlaunað Preworkout efni. Fyrsta sæti í USA.
MP
ASSAULT
-50%
9.990
4.990
Hreint mysuprótein í booztið eða eftir æfingar.
PVL
SPORT WHEY
-45%
6.990
3.845
FITNESS SPORT
Faxafen 8 · fitnesssport.is
31. JANÚAR TIL 8. FEBRÚAR
Notaðu afsláttarkóðann sprengja í netverslun.
Sendingargjald 990 kr.
FITNESS SPORT
Faxafen 8 · fitnesssport.is

HÁLKA Skósólar úr plasti koma að litlu gagni þótt mynstrið sé gróft. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fótabúnaður skiptir máli:

Gúmmísólar bestir í hálku

Það er efnið í skósólunum sem getur ráðið því hvort auðvelt er að fóta sig í hálku en ekki mynstrið. Þetta segja norskur skósmiður og ráðgjafi í neytendamálum í viðtali við norska ríkisútvarpið. Bestu sólarnir eru þeir sem eru að öllu eða mestu leyti úr gúmmíi. Skósólar úr plasti koma að litlu gagni í hálku þótt mynstrið sé gróft.

Andreas Handeland, neytendaráðgjafi hjá bílasamtökunum NAF, segist ekki undrandi á því að gúmmísólar hafi reynst bestir. Hann segir þetta jafnframt vísbendingu um hvers konar dekk menn eigi að velja undir bílana sína. Skósmiðurinn, Asbjørn Dagestad, segir að gott grip og öryggi sé mikilvægt, bæði fyrir bíla og menn. Hann bendir á að þekktir dekkjaframleiðendur taki þátt í þróun á skósólum. - ibs

ÞUNGUÐ Feður í Danmörku segjast verða fyrir mismunun. NORDICPHOTOS/GETTY

Samtök danskra feðra:

Fái að vita fljótt um þungun

Félagið Faðir í Danmörku vill að karlar fái lagalegan rétt til að vita af því að þeir eigi von á barni. Talsmaður félagsins, Jesper Lohse, segir að allt of algengt sé að börn fái fyrst vitnesku um hver blóðfaðirinn er þegar þau eru orðin fjögurra, átta eða sextán ára.

Samkvæmt könnun sem félagið gerði meðal 750 foreldra, en af þeim voru 75 prósent feður, fannst næstum öllum feðrum að um mismunun væri að ræða hjá hinu opinbera.

Danski þjóðarflokkurinn er eini stjórnmálaflokkurinn sem styður tillögu félagsins, að því er segir í frétt Kristilega Dagblaðsins. - ibs

Rannsókn á áhrifum berja:

Títuber vinna gegn fitu músa

Mýs sem fá títuber ásamt feitu fæði fitna ekki. Blóðsykurs- og kólesterólgildi verða einnig góð. Þetta eru niðurstöður rannsóknar sænsks sameindalíffræðings við Háskólann í Lundi á músategund sem fitnar auðveldlega.

Sumar músanna fengu fitulítið fæði en aðrar fæðu sem mikil fita var í. Músunum var síðan skipt í nokkra hópa sem fengu mismunandi tegundir berja með matnum. Þegar hóparnir voru bornir saman við samanburðarhóp sem fékk engin ber eftir þrjá mánuði kom í ljós að títuber höfðu haft bestu áhrifin. - ibs

Góður heilahristingur sem eflir sjálfstraust barnanna

Heilahristingur er verkefni þar sem sjálfboðaliði frá Reykjavíkurdeild Rauða krossins hittir börn af erlendum uppruna á bókasafni og aðstoðar við heimalærdóminn. Haraldur hefur tekið þátt í tvö ár og segir framfarirnar hjá börnunum ótrúlegar. Hann hvetur skóla og kennara til að vísa fleiri börnum á bókasafnið til að fá aðstoð.

Haraldur Finnsson og Eva Rós Anh Phuong Le eiga ekki sérlega margt sameiginlegt en hittast þó einu sinni í viku og eyða góðri stund saman.

Haraldur er sjálfboðaliði í verkefninu Heilahristingur og aðstoðar börn af erlendum uppruna með heimanámið. Eva Rós er í tíunda bekk og hefur mætt í hverri viku frá því að hún var sex ára. Þau segja bæði að verkefnið sé gefandi og afar mikilvægt.

„Ég flutti til Íslands þegar ég var tveggja ára en náði ekki tökum á tungumálinu fyrr en ég fór í skóla og fékk aðstoð við heimanámið,“ segir Eva Rós. Hún segist enn eiga erfitt með að skilja til dæmis þjóðsögur og löng, erfið orð. „Um daginn kom í prófi dæmi um gamla, íslenska tónlist og ég þekkti ekki eitt einasta lag.“

Eva Rós segir foreldra sína ekki geta aðstoðað sig við lærdóminn og því fari hún í hverri viku og þiggi aðstoð. „Sumir sjálfboðaliðarnir í heimanáminu eru orðnir vinir mínir og gott að spyrja þá um alls konar hluti. Enda hitti ég ekki marga Íslendinga, nema bara í skólanum.“

Haraldur segir sömu börnin koma aftur og aftur og því skapist fallegur vinskapur. „Það sem hvetur mig mest í þessu starfi er hvað maður sér miklar framfarir hjá einstaklingnum, hreinlega stökkbreytingar. Framfarirnar eru ekki síst fólgnar í því að börnin fá sjálfstraust og þeim finnst þau ráða við námið. Mér finnst verst að það komi ekki fleiri krakkar, því það er víst að þörfin er til staðar.“

Haraldur segir skólana og kennara í lykilhlutverki við að vísa börnunum í heimanámsaðstoðina. „Þessi börn eru ekki endilega framfærin og eru feimin við að koma. Það er svo margt annað sem þau þurfa að takast á við, að búa í nýju samfélagi og læra tungumálið. Einnig eru mismunandi aðstæður heima fyrir og þá þarf skólinn að vera öflugur að benda á þau úrræði sem eru til staðar.“

Haraldur er gamall skólahundur, eins og hann segir sjálfur, og starfaði sem skólastjóri í fjöldamörg ár. Nú er hann hættur en þegar hann sá kynningu hjá Rauða krossinum á verkefninu kviknaði eitthvað í honum.

„En maður þarf ekki að vera kennari til að vera sjálfboðaliði. Forsendurnar eru að kunna tungumálið og vera til staðar fyrir börnin. Fyrst og fremst er þetta ótrúlega gefandi starf því maður finnur hvað þetta skiptir miklu máli.“

erlabjorg@frettabladid.is

HEIMANÁMSVINIR Haraldur Finnsson aðstoðar Evu Rós Anh Phuong Le við snúið stærðfræðidæmi á Kringlusafni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR

Börnin læra að njóta sín á bókasafninu

Verkefnið Heilahristingur, heimanámsaðstoð fyrir börn, hefur verið starfrækt í fimm ár í þeirri mynd sem það er núna.

Kristín Vilhjálmsdóttir hefur stýrt verkefninu frá byrjun. „Fyrir utan heimanámsaðstoðina þá lítum við á þetta sem menningaruppeldi, að kenna börnunum að nota bókasafnið. Einnig er þetta gott fyrir félagsleg tengsl, að koma og hitta vini og kynnast nýjum þvert á þjóðerni.“

Kristín tekur fram að aðstoðin sé ekki eingöngu fyrir börn af erlendum uppruna heldur alla nemendur sem þurfa á stuðningi að halda. Stundum reynist þó erfitt að koma upplýsingum til nemenda.

„Best er þegar börnin koma með bekknum sínum, fá kynningu á verkefninu og skoða bókasafnið. Mörg börn hafa aldrei farið inn á bókasafn en við höfum séð að þau sem koma nota bókasafnið í auknum mæli og draga til dæmis fjölskylduna með sér um helgar.“

Verkefnið er samstarf Reykjavíkurdeildar Rauða krossins, Borgarbókasafnsins og nú nýlega kom skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar inn í verkefnið. Kristín vonar að það muni verða til þess að fleiri börn nýti sér aðstoðina. „Það gengur hins vegar vel að fá sjálfboðaliða, hér erum við með fólk á öllum aldri. Framhaldsskólanemendur sem eru frábærar fyrirmyndir fyrir börnin, og eldra fólk sem er hætt að vinna og hefur nægan tíma til að spjalla, hlusta og veita góð ráð.“

KRISTÍN VILHJÁLMSDÓTTIR

Niðurstöður könnunar háskóla og dagblaðs í Noregi um áhrif umfjöllunar um líkamsrækt:

Stofnuðu hlaupaklúbb eftir lestur um hlaup

Eftir að hafa lesið um einkaþjálfun þriggja einstaklinga, sem voru of þungir og ekki í góðu formi, fóru lesendurnir sjálfir að stunda líkamsrækt. Þetta eru niðurstöður könnunar á vegum Háskólans í Stavanger og Stavanger Aftenblad.

Í greinaflokki blaðsins gátu 180 þúsund lesendur fylgst með framförum viðmælendanna þriggja. Fyrrverandi landsliðsþjálfari í frjálsum íþróttum, Leif Inge Tjelta, bjó til vikulegt æfingaprógramm sem birt var á hverjum föstudegi í blaðinu og á netinu. Markmiðið var að þátttakendur kæmust í svo gott form að þeir gætu hlaupið hálfmaraþon eftir 14 vikur.

Efnið fékk mikla umfjöllun í blaðinu og á netinu og var vel fylgst með árangri þátttakendanna.

Lesendum var þrisvar sinnum boðið að taka þátt í æfingunum og þáðu 150 boðið. Jafnframt var sex sinnum boðið upp á spjall við lesendur um líkamsrækt og mataræði.

Lesendur sem þáðu boðið um að taka þátt í æfingunum stofnuðu eigin hlaupaklúbb. Ári eftir að verkefninu lauk hittust enn 30 til 60 manns, þar af 70 prósent konur, á aldrinum 15 til 73 ára tvisvar í viku til þess að hlaupa saman. Alls tóku 90 manns þátt í þessum æfingum. -ibs

HLAUPARAR Umfjöllun í dagblaði og á netinu um æfingar þriggja einstaklinga varð til þess að lesendur stofnuðu hlaupaklúbb. NORDICPHOTOS/GETTY

VELDU GÆÐI, VELDU KJARNAFÆÐI

WWW.KJARNAFAEDI.IS

Veldu gæði, veldu Kjarnafæði

SKOÐUN

Fjárfestar hætta sér hvorki inn né út fyrir höftin:

Gjaldeyrishöft og glötuð tækifæri

Fréttablaðið hefur í vikunni fjallað um gjaldeyrishöftin frá ýmsum hliðum. Í fréttaskýringu í Markaðnum kom fram að erfitt væri að mæla nákvæmlega kostnað íslenzks viðskiptalífs af höftunum. Hann felst ekki sízt í glötuðum tækifærum, af því að íslenzkir fjárfestar eru fastir innan haftanna og erlendir hætta sér ekki inn fyrir þau.

Þó er hægt að bregða mælistiku á beinan kostnað við „umsýslu“ haftanna; frá 2009 og þar til í fyrra má áætla kostnað íslenzkra fyrirtækja og Seðlabankans við að sækja um og veita undanþágur frá höftunum á meira en hálfan annan milljarð.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Gengið er út frá því að kostnaður við hverja umsókn sé rúmlega 400 þúsund krónur. Þó eru til raunveruleg dæmi um hærri kostnað. Sprotafyrirtækið Clara mat kostnaðinn við að millifæra einn Bandaríkjadal til að stofna dótturfélag í Bandaríkjunum á um 750 þúsund krónur!

Tapaður ávinningur íslenzks atvinnulífs vegna gjaldeyrishafta verður líklega fremur mældur í milljörðum eða tugum milljarða. Í Fréttablaðinu í gær var þannig sagt frá því að fyrirtæki sem vinna að þróun jarðvarmaverkefna á alþjóðlegum vettvangi hefðu flestöll hrakizt úr landi vegna gjaldeyrishaftanna. Með því móti hafa þau auðveldari aðgang að fjármagni. Lárus Elíasson, framkvæmdastjóri hjá alþjóðafyrirtækinu Atlas Copco, segir að höftin loki miklum tækifærum og fæli erlenda fjárfesta frá. „Þetta er kannski ekki síður girðing hugans en raunveruleiki, en fólk forðast svona uppstillingar,“ segir hann.

Svana Helen Björnsdóttir, formaður Samtaka iðnaðarins, segir í umfjöllun Markaðarins að íslenzk fyrirtæki sem leiti að alþjóðlegu fjármagni verði oft að bregðast við kröfum fjárfesta um að starfsemin verði byggð upp utan Íslands. „Þeir treysta ekki rekstrarumhverfinu hér. Að sjálfsögðu hamlar þetta vexti íslenskra fyrirtækja,“ segir Svana.

Frosti Ólafsson, framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs, bendir réttilega á að höftin snerti ekki hinn almenna borgara með nægilega beinum hætti til að almennur þrýstingur sé á afnám þeirra. Á meðan fólk getur notað greiðslukortin sín í útlöndum og fengið afgreiddan gjaldeyri, jafnvel þótt það þurfi nú að framvísa farseðli, áttar það sig kannski ekki á því hversu miklum skaða höftin valda; hvernig þau hamla vexti nýrra atvinnugreina og ógna þar með framtíðarlífskjörum á Íslandi. Þeir sem standa í rekstri fyrirtækja átta sig hins vegar æ betur á meinsemdinni.

Frosti bendir á að vexti hefðbundinna útflutningsgreina séu takmörk sett og vöxturinn þurfi í auknum mæli að koma frá þekkingariðnaði. „Ég leyfi mér að fullyrða að ef höftin verða hér áfram eftir tíu ár eða tuttugu þá verður starfsemi þessara fyrirtækja í algjöru lágmarki hér á Íslandi.“

Flestir eru sammála um að íslenzka krónan verði hér eftir alltaf í einhvers konar höftum; hún verði aldrei aftur á frjálsum markaði. Það ætti að vera algjört forgangsverkefni stjórnvalda að leita leiða til að taka upp nýjan gjaldmiðil, sem tryggði vöxt nýrra þekkingargreina og um leið lífskjörin á Íslandi í framtíðinni. Því miður er það verkefni ekki efst á dagskránni.

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

Dansaðu þig **í form!**

Fjölbreyttir tímar þar sem bæði er dansað ZUMBA Fitness og ZUMBA Toning. Einföld og skemmtileg dansspor.

- **Byrjar 4. febrúar**
- **Þri. og fim. kl. 16:30**
- **Þjálfari: Hjördís Zebitz**
- **Verð kr. 13.900.-**

HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Vaxið vegna kynjakvóta

Það var mikið um dýrðir í Hörpunni í gær þegar Félag kvenna í atvinnulífinu veitti viðurkenningar sínar. Aðalverðlaunin hlaut Liv Bergþórsdóttir, forstjóri Nova. Hún tók við viðurkenningunni úr hendi iðnaðar- og viðskiptaráðherra, Ragnheiðar Elínar Árnadóttur, og skaut fast að ráðherra í þakkarræðu sinni. Liv sagðist hafa fengið mörg tækifæri til að vaxa í starfi og sum þeirra hafi komið til vegna þess að hún er kona og vegna laganna um kynjakvóta í stjórnum fyrirtækja. Ragnheiður Elín hefur sem kunnugt er lýst yfir vilja til að endurskoða lagasetninguna og átti á dögunum fund með fulltrúum úr atvinnulífinu til að ræða kosti og galla laganna. Þegar lögin voru samþykkt árið 2010 sagðist Ragnheiður Elín ekki vilja sjá það að fá sæti í stjórn eða þingsæti eingöngu á grundvelli þess að vera kona – henni fyndist hún vera „súkkulaðikleina“ í slíkum aðstæðum.

Snúðarnir

Liv sagðist oft hafa verið súkkulaðikleina, og stundum hafa verið í kleinu yfir því og talið að aðeins væri verið að bjóða henni að vera með af því að hún væri stelpa. Hvort það hafi bara vantað konu í hópinn. En hún hafi ákveðið að hætta að hugsa svona og nýta tækifæri og þar með sýna sjálfri sér — og öðrum „snúðum“ við borðið að hún ætti fullt erindi í hópinn. Liv sagðist einnig hafa fengið eitt af sínum fyrstu störfum „af því að hún er kona“ en það var árið 1993 þegar hún var beðin um að taka að sér kennslu í dæmatímum. Kennarinn hafði beðið einn nemandann í bekknum að taka að sér kennsluna og fá með sér einhverja tvo. Viðkomandi hafi síðan leitað til hennar þar sem kennarinn vildi ekki hafa þrjá karla að kenna, heldur yrði að vera ein stelpa.

Blandað bakkelsi

Ráðherra hlýtur að taka þessi skilaboð alvarlega frá Liv, einni farsælustu konu í íslensku atvinnulífi um þessar mundir. Súkkulaðikleinur eiga nefnilega fullt erindi með öðru bakkelsi sem borið er á borð.

fanney@frettabladid.is

HALLDÓR

Gleymda lögsögubeltið

NORÐURSLÓÐIR

Dr. Bjarni Már Magnússon

lektor við lagadeild HR

Mikið er rætt um Norðurslóðir og þau tækifæri og ógnir sem stafa af hlýnun jarðar af mannavöldum. Í þá umræðu vantar oft nákvæmni. Verður hér bent á eitt atriði sem Alþingi ætti að taka til umhugsunar og í framhaldinu leiða í lög til að bregðast við þeim breytingum sem eru að eiga sér stað.

Hafréttarsáttmáli Sameinuðu þjóðanna kveður á um, í 33. gr., að ríki geti tekið sér svokallað 24 sjómílna aðlægt belti. Í dag hafa um eitt hundrað ríki tekið sér slíkt belti, en ekki Ísland. Á aðlæga beltinu, getur strandríki farið með nauðsynlegt vald annars vegar til að afstýra brotum á lögum og reglum þess í tolla-, fjár-, innflytjenda- og heilbrigðismálum í landi eða landhelgi og hins vegar til að refsa fyrir brot á ofangreindum lögum og reglum sem framin eru í landi eða landhelgi þess.

Á mannamáli þýðir þetta að ríki með 12 sjómílna landhelgi, eins og Ísland, getur tekið sér 12 sjómílna viðbótar lögsögubelti sem snerta innanríkismálefni. Engar skyldur leggjast á íslenska ríkið við að taka sér slíkt belti.

Í þessu samhengi er rétt að benda á að réttindin sem fylgja efnahagslögsögunni, hafsvæðinu sem nær frá 12 sjómílna landhelginni að 200 sjómílum, taka ekki til þeirra málaflokka er fylgja aðlæga beltinu. Ef Ísland tæki sér aðlægt belti leiddi það til þess að íslenska ríkið gæti tekið sér frekari lögsögu á haf út en nú er í tilteknum málaflokkum.

Til að aðlæga beltið verði að veruleika við Íslandsstrendur þyrfti þingmaður að bera fram tiltölulega stutt og einfalt frumvarp til breytinga á lögum nr. 41/1979 um landhelgi, efnahagslögsögu og landgrunn. Er hér með skorað á þingmenn úr öllum flokkum að velta þessu fyrir sér.

➜ Til að aðlæga beltið verði að veruleika við Íslandsstrendur þyrfti þingmaður að bera fram tiltölulega stutt og einfalt frumvarp til breytinga á lögum nr. 41/1979 um landhelgi, efnahagslögsögu og landgrunn. Er hér með skorað á þingmenn úr öllum flokkum að velta þessu fyrir sér.

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*

Til verðandi feðra

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Mörg pör skilja eftir barneigir. Oft vegna þess að fólk höndlar ekki álagið. Oft vegna þess að feður höndla ekki álagið.

Áföll styrkja ekki endilega sambönd. Áföll veikja oft sambönd. Og eins harkalega og það kann að hljóma þá er það oft eins konar áfall að eignast barn.

Nei, kúkableiur eru ekkert sérstaklega ógeðslegar. Truflun á nætursvefni er kannski ögn meira mál en samt ekkert óyfirstíganlegt. Aðalvandamálið felst í tvennu: Þeirri „mannréttindaskerðingu“ sem felst í því að maður má ekki lengur setja sjálfan sig í fyrsta sæti og þeirri staðreynd að allir vilja minna mann á hvað það sé nú yndislegt.

Fyrst ertu í öðru sæti

Mikilvæg skilaboð til verðandi feðra: Framundan er sá tími þegar flestum er alveg sama um hvernig þér líður. Þetta byrjar í mæðraverndinni. Mamman fær allar spurningar um líðan, heilsu, líkamshita, sykurinnihald í þvagi, sjúkdómasögu sína og fjölskyldu sinnar. Ef þú, í barnslegri einfeldni, nefnir einhverjar staðreyndir um eigin heilsu geturðu séð hvernig skriffæri ljósmóðurinnar situr óhreyft í hendi hennar, meðan hún brosir til þín. Þú ferð að velta því fyrir þér hvort þín sé þörf í þessum viðtölum, sem auðvitað er ekki, en ég myndi nú mæla með að þú létir alltaf sjá þig. Foreldrarnir verðandi þurfa að hafa eitthvað til að kjafta um.

Konan ræður. Þannig er það bara. Stundum lenda foreldrarnir í deilu um hvort þeir eigi að vita kyn barnsins eða ekki. Sumir segja að feður hafi tilhneigingu til að vilja vita kynið frekar en móðirin. Það er kannski skiljanlegt. Barnið vex, hreyfist og nærist innan í henni. Hún hefur ýmislegt til að vinna með. En faðirinn verðandi hefur ekkert nema ímyndunaraflið. Það hjálpar honum að sjá fyrir sér hvort hann muni leika sér með dúkkur við son sinn eða sparka í bolta með dóttur sinni (eða öfugt, íhöldin ykkar).

Ég stend með feðrum sem vilja vita kyn barnsins. En munið: Þið verðið þá bara að færa rök fyrir máli ykkar og biðja fallega. Því eins og áður sagði: Þið ráðið þessu ekki.

...svo í því þriðja

Þegar barnið fæðist þá fyrst rennur (vonandi) upp fyrir manni að maður skiptir engu máli. Maður kemst ekki á netið, kemst ekki í að lesa blaðið eða út að hlaupa þótt mann langi til þess. Maður er endalaust seinn allt. Segist vera kominn klukkan tólf, kemst ekki út úr húsi fyrr en hálftíma síðar. Þetta fer í taugarnar á manni.

Nú kannski les þetta einhver og hugsar: „Ojojoj, litla krúttið mitt. Kemst ekki á netið. Kemst ekki að spila tölvuleik. Kemst ekki að hitta strákana. Ojojoj.“ Það má gera grín að því. En þetta eru mikil viðbrigði. Viðbrigðin hafa ekkert með líkamlegar aðstæður að gera. Við erum félagsverur. Við eigum mun erfiðara með að sætta okkur við það að félagslegar aðstæður okkar breytist og það að við erum ekki lengur mikilvægasta manneskjan í okkar eigin lífi.

...og þér finnst það ekkert spes

Það er annað sem sumir lenda í sem erfitt er að búa sig undir og fáir vilja tala um. Það þykir ekki öllum gríðarlega vænt um barnið sitt frá fyrsta degi. Þeir finna kannski fyrir ábyrgðartilfinningu, svona eins og einhver hafi falið þeim að gæta mjög dýrmætrar fiðlu. En þeir finna kannski enga glimrandi væntumþykju. Af þessu draga þeir eftirfarandi ályktun: „Ég er vond manneskja.“

Í ofanálag spyr annar hver ættingi hvort „þetta sé ekki yndislegt“. „Eruð þið ekki glöð?“ Maður svarar öllu játandi, ekki vill maður valda fólki vonbrigðum. En sú tilfinning að maður

> Í ofanálag spyr annar hver ættingi hvort „þetta sé ekki yndislegt“.

hljóti að vera egóisti með steinhjarta stimplast harðar inn. Því öllum öðrum fannst þetta greinilega svo æðislegt.

Maður áttar sig kannski ekki á því að þessi efnafræðilegu tilfinningavensl birtast ekki endilega alltaf eins og hendi sé veifað. Þegar þau eru komin þá gleyma menn stundum að þeirra hefur ekki alltaf notið við. Og vissulega koma þau oftast fyrir rest. En þangað til er auðvelt að fyllast sjálfshatri og efast um eigin manngæsku. Sérstaklega ef maður heldur að enginn annar hafi nokkurn tímann gengið í gegnum það sama. Öllum öðrum fannst þetta nefnilega svo æðislegt.

Lélegt leiguhúsnæði er braggar nútímans

HÚSNÆÐI
Helga Ingólfsdóttir
bæjarfulltrúi í Hafnarfirði og stjórnarmaður í VR

Nú er ástandið á húsnæðismarkaði þannig að sumir líkja því við þá erfiðu tíma þegar fjölmargar fjölskyldur bjuggu í herbröggum sem byggðir voru hér af Bretum á stríðsárunum. Efnaminni einstaklingar og fjölskyldur þurfa í sumum tilfellum að greiða háa leigu fyrir lélegt húsnæði sem ekki var hannað til búsetu. Mikill skortur á hagkvæmu leiguhúsnæði ýtir leiguverði upp auk þess sem leigjendur margir hverjir búa við mikið óöryggi þar sem leigumarkaður hér er að mörgu leyti vanþróaður.

Nú eru sveitarfélög og verkalýðshreyfingin að skoða með hvaða hætti þessir aðilar geta komið að því að styðja við uppbyggingu á leiguíbúðum þar sem tryggt er að byggt sé á hagkvæman hátt af fagaðilum sem horfa til lengri tíma og þannig freista þess að hér verði í náinni framtíð hægt að bjóða fólki upp á íbúðir á viðunandi leigukjörum til langs tíma. Mikilvægt er að endurskoða nýútkomna byggingarreglugerð og finna leiðir til þess að hún tefji ekki fyrir þessu mikilvæga verkefni en ýmsar kröfur, t.d. um rými í henni, eru til þess fallnar að hækka byggingarkostnað. Sveitarfélög geta lækkað lóðaverð til að liðka fyrir og lífeyrissjóðir geta komið með þolinmótt fjármagn. Þetta er sannarlega verðugt og spennandi viðfangsefni og áhugaverð nálgun á þetta mikilvæga verkefni. Ungt fólk í dag vill hafa valkosti í húsnæðismálum, heimurinn er þeirra leik- og starfssvið og sú binding sem felst í að kaupa sér íbúð hentar ekki öllum.

NÝTT
geymist í fjórar vikur eftir opnun

Sacla skvísu pestó
með basilíku eða með tómötum

Sacla klassískt pestó með basilíku eða tómötum er nú fáanlegt í handhægum skvísum sem auðvelt er að nota og geymist í allt að fjórar vikur eftir opnun. Fullkomið með pizzu, pasta, fiski, kjúklingi eða salati.

Prófaðu eina, prófaðu tvær, prófaðu þrjár...

Fáðu girnilegar uppskriftir á www.sacla.is
Finndu okkur á Facebook.

SACLA' ITALIA

Nám í móðurmáli á ekki að vera valkvætt

MENNTUN

Anna María Jónsdóttir
íslenskukennari og býður sig fram í 3.-4. sæti í flokksvali Samfylkingarinnar

Hópur nemenda með annað móðurmál en íslensku fer stækkandi, en fær þó ekki kennslu í sínu móðurmáli nema að litlu leyti. Hingað til hefur móðurmálskennsla verið valkvæð nema ef undan er skilin kennsla í sænsku, norsku og pólsku. Nemendur sem sækja tíma í framangreindum tungumálum eru þá undanskildir námi í dönsku. Það er viðurkennt og þekkt að undirstaða fyrir góðum árangri í námi í öðru tungumáli er að hafa gott vald á eigin móðurmáli. Margir þeir nemendur sem ekki fá kennslu í sínu móðurmáli þurfa auk þess að læra dönsku og ensku til viðbótar við íslenskuna.

Margir nemendur standa sig mjög vel í námi í íslensku sem öðru tungumáli meðan aðrir ná ekki almennilegum tökum á málinu og jafnvel dragast aftur úr þegar auknar kröfur eru gerðar um færni í tungumálinu, þrátt fyrir að leggja hart að sér við námið. Margir þessara nemenda hefðu náð mun betri almennum námsárangri ef þeir hefðu jafnframt fengið kennslu í sínu móðurmáli. Hugsanlega má rekja ástæður brottfalls úr framhaldsskóla hjá þessum hópi að einhverju leyti til þessa, án þess að það hafi sérstaklega verið rannsakað mér vitanlega.

Fengur fyrir samfélagið

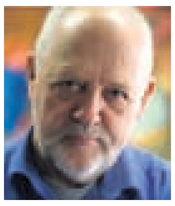
Börn sem hafa íslensku sem móðurmál og búið hafa á Norðurlöndunum, þ.e. Svíþjóð og Noregi, fá þegar heim kemur undanþágu frá dönsku og leggja þá stund á sænsku eða norsku. Þetta er vel og þó er ekki um móðurmál þessara barna að ræða. Það hlýtur að teljast mismunun að þeir sem búið hafa t.d. í þýsku-, frönsku-, eða spænskumælandi landi hafi ekki sömu kosti. Vilji þeir áfram rækta færni sína í viðkomandi tungumáli þurfa þeir að gera það á eigin vegum.

Nám í móðurmáli á ekki að vera valkvætt, frekar en að nám í íslensku er valkvætt. Sveitarfélögin eiga að styrkja alla nemendur til náms í þeirra móðurmáli og þau börn sem eru tvítyngd eiga að geta lagt stund á bæði tungumálin/móðurmálin. Góð tungumálakunnátta er undirstaða þess að geta spjarað sig í samfélagi, átt í fjölþættum samskiptum, gert sig skiljanlegan við mismunandi aðstæður og stundað krefjandi nám. Ég mun ef ég fæ til þess traust beita mér fyrir því að öll börn geti lagt stund á móðurmál sitt hvort sem um er að ræða þýsku, spænsku, víetnömsku, kínversku, tékknesku, arabísku eða farsi eða eitthvað annað. Það má til viðbótar geta þess að það er fengur fyrir samfélagið að hér búi einstaklingar sem hafa góða færni í hinum ýmsu tungumálum, það getur til framtíðar nýst okkur í alþjóðasamskiptum.

➜ Margir þeir nemendur sem ekki fá kennslu í sínu móðurmáli þurfa auk þess að læra dönsku og ensku til viðbótar við íslenskuna.

Að flytja lík, fanga og flugvelli

SKIPULAG



Hjálmtýr Heiðdal
kvikmyndagerðarmaður

Fimmtudaginn 23. janúar skoðaði ég gamla kirkjugarðinn við Suðurgötu ásamt hópi áhugafólks. Leiðsögn var í höndum Sólveigar Ólafsdóttur sagnfræðings og Heimis Janusarsonar, umsjónarmanns garðsins. Stórskemmtileg og fróðleg ganga sem Félag þjóðfræðinga skipulagði.

Það eina sem truflaði þessar 80 sálir sem mættu var stöðugur flugvélagnýr, annaðhvort yfir hausamótum okkar eða frá flugvellinum þegar vélarnar voru að undirbúa flugtak. Niðurstaða mín er sú að það er ekki gott að halda svona samkomu í miðborg Reykjavíkur nema með hljóðmögnun.

Í frásögn Sólveigar kom fram að upphaflega var kirkjugarður Reykvíkinga í sjálfri Kvosinni við Aðalstræti. Eftir 800 ár var hann fullur og nýi garðurinn við Suðurgötu var tekinn í notkun 1838. Síðan fylltist hann og eftir það varð til Fossvogsgarður og síðar Grafarvogsgarður.

Út fyrir byggð

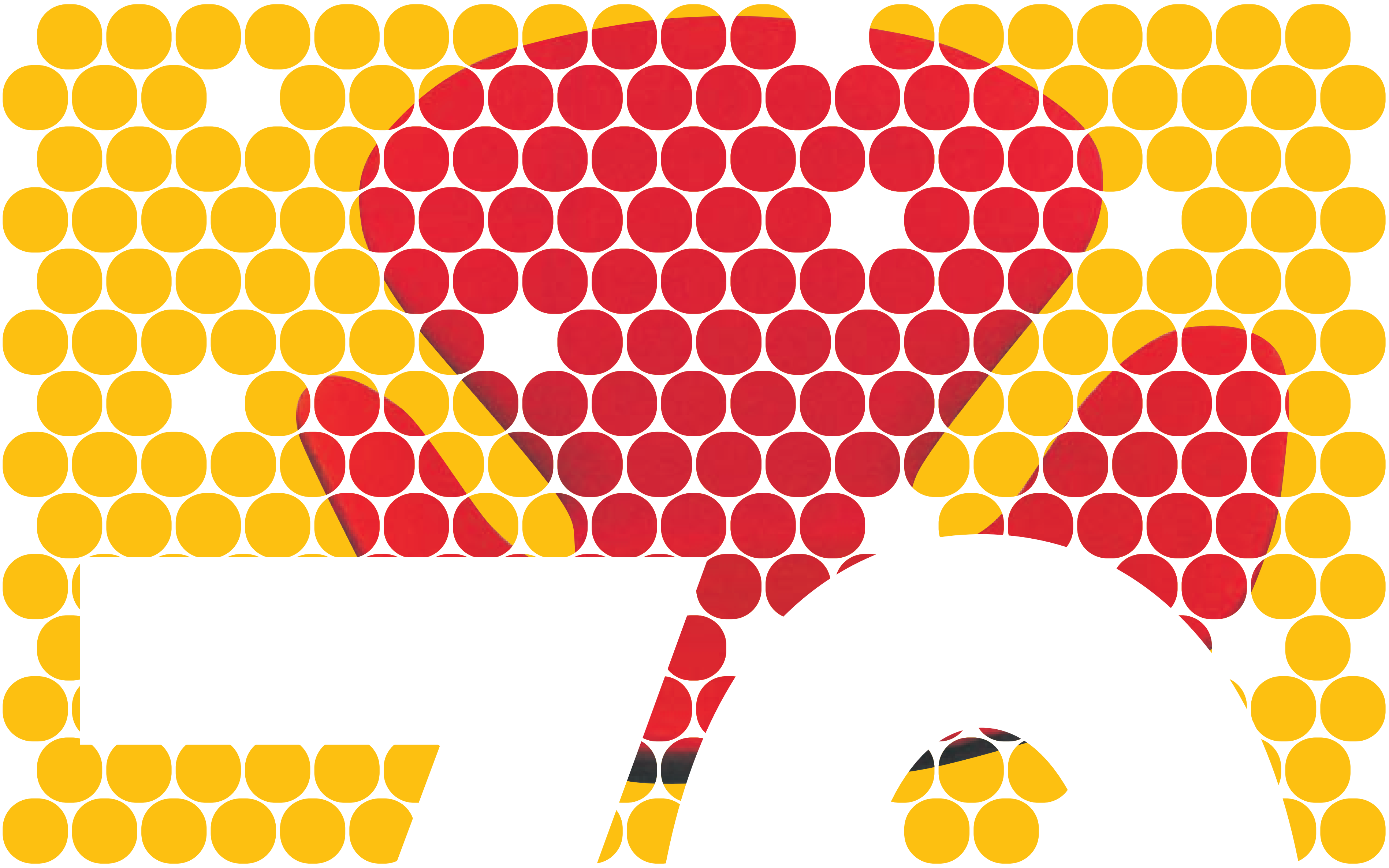
Í borgum Evrópu sáu menn fljótt að kirkjugarðar voru ekki vel settir í miðbæjum og þeir því fluttir út fyrir byggð eftir því sem kostur var. Nýja garðinum við Suðurgötu var því valinn staður fyrir utan bæinn. (Til gamans má geta þess að þegar staðsetningin var kynnt fyrir Reykvíkingum komu fram mótmælaraddir; Leiðin frá Dómkirkjunni væri allt of löng.)

Byggðin þróaðist og Suðurgötugarðurinn er nú inni í miðri borg.

Flugvéladynurinn vakti hjá mér ýmsar hugsanir. Stjórnarráð Íslands við Lækjartorg var eitt sinn fangelsi. Það var staðsett fyrir austan Læk, fyrir utan bæinn sem þá var lítið meira en byggðin kringum Aðalstræti. Byggðin þróaðist og brátt var þörf fyrir nýtt fangelsi og því var valinn staður fyrir utan bæinn; Við Skólavörðustíg. Og bærinn elti það uppi og ný fangelsi voru byggð við Litla-Hraun og Síðumúla, langt fyrir utan miðbæinn. Fangelsið við Skólavörðustíg er að vísu enn notað, það er búið að vera á undanþágu í marga áratugi og bíður eftir Hólmsheiðarfangelsinu sem nú er í byggingu – fyrir utan borgina.

Og þá kemur flugvélagnýrinn aftur til sögunnar. Kirkjugarðar og fangelsi eiga ekki heima í miðborgum og er valinn staður samkvæmt því. Flugvellir eiga ekki heima í miðborgum en samt sitja Reykvíkingar uppi með þennan hávaðavald.

Þjófar, lík og flugvélar eiga ekki heima í miðborg Reykjavíkur.



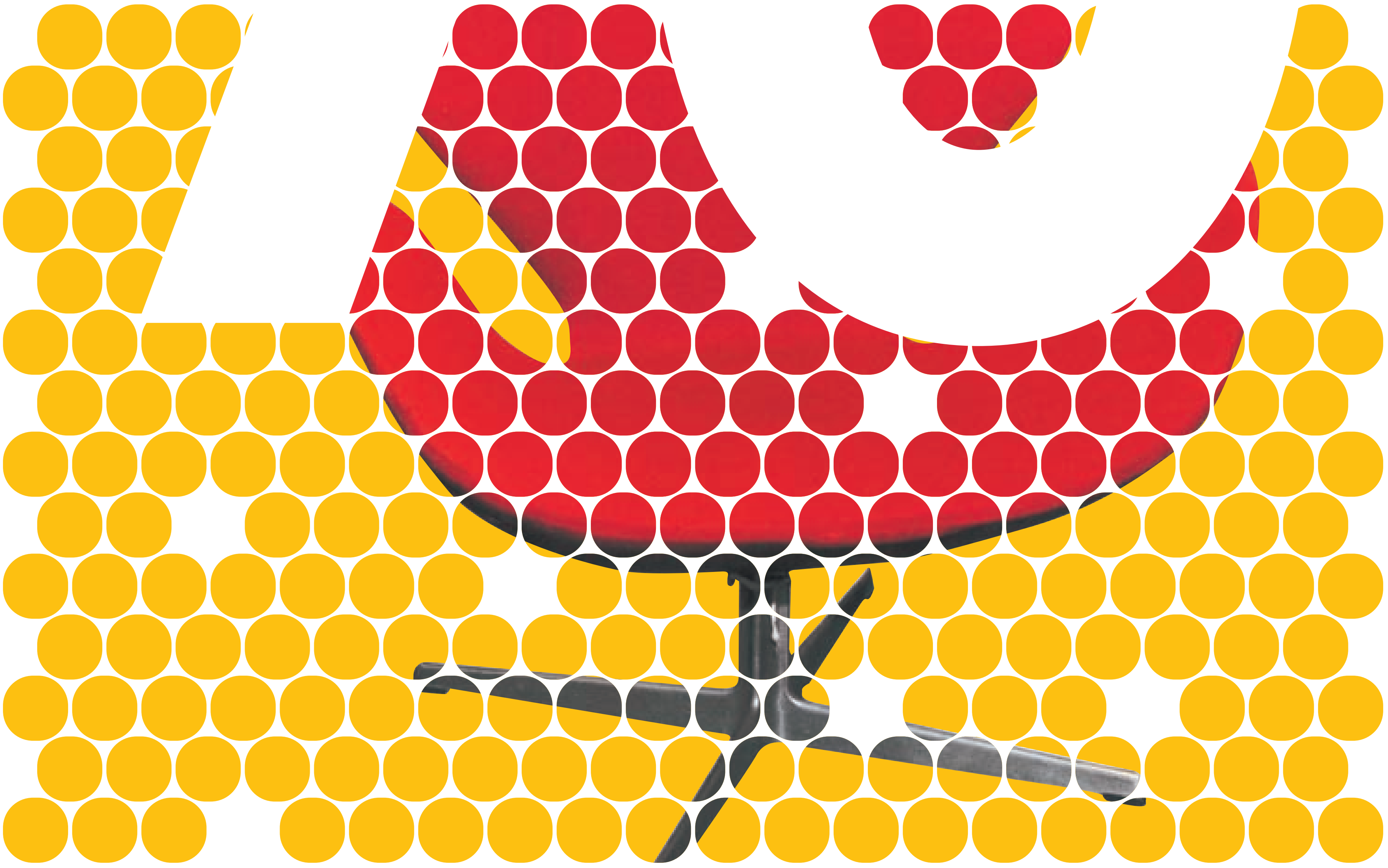
Allt að sjötíu prósenta afsláttur af sýningarvörum

Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG OG Á SUNNUDAG 31. JANÚAR TIL 2. FEBRÚAR

HANS J. WEGNER, ARNE JACOBSEN, BORGE MOGENSSEN, PHILIPPE STARCK, ERIK MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is

epal



Skyrinu slett á annarra kostnað?

LANDBÚNAÐUR

Þórólfur Matthíasson
hagfræðiprófessor

➜ Fyrirsjáanlegt tap MS af að flytja hvert kíló undanrennudufts til Bandaríkjanna er um 300 krónur á kíló.

Í Fréttablaðinu 24. janúar sl. er sagt frá því að Mjólkursamsalan hafi uppi áætlanir um að framleiða skyr í Bandaríkjum Norður-Ameríku og nota til þess íslenskt undanrennuduft.

Útflutningsverð

Á fundi Félags kúabænda á Suðurlandi 3/10/2012 upplýsti forstjóri MS félagsmenn um að útflutt undanrennuduft væri selt á heimsmarkaðsverði en undanrenna flutt út í formi skyrs til Norðurlanda skilaði allt að 50% hærra verði (http://www.naut.is/fundargerdir/nr/16405/). Við fyrstu sýn virðist því skynsamlegt frá sjónarhóli MS að auka skyrútflutning og draga úr útflutningi undanrennudufts. Heimsmarkaðsverð á undanrennudufti er nú óvenju hátt eða um 3.400 til 3.500 evrur á tonnið. Meðalverð á árinu 2013 var um 3.000 evrur tonnið eða um 530 krónur á kílóið. Verð í USA virðist heldur lægra en Evrópuverð. Af undanrennudufti sem flutt er til USA þarf að borga 10-15% toll. Skilaverð á undanrennudufti sem MS flytti út til USA og seldi á búvörumarkaði þar væri því um 420 krónur á kílóið.

Aðstæður á markaði fyrir skyr á Bandaríkjamarkaði eru talsvert aðrar en á Norðurlöndum. Á Norðurlöndum situr MS og samstarfsaðilar ein að markaðnum og geta hagað verðlagningu skyrs í samræmi við þá staðreynd. Í Bandaríkjunum er fyrir framleiðandi sem framleiðir skyr úr bandarísku hráefni og dreifir til smásöluaðila. Vegna þessarar samkeppni getur MS ekki reiknað með að verð á undanrennu í formi skyrs á Bandaríkjamarkaði verði hærra en verð á undanrennu í duftformi, þ.e.a.s. að skilaverð til Íslands verði ríflega 400 krónur á kílóið af undanrennudufti.

Innanlandsverð

Verðlagsnefnd búvöru ákvarðar heildsöluverð á undanrennudufti. Mjólkurvöruframleiðendur (hugsanlegir samkeppnisaðilar MS) fá undanrennuduft á 758 krónur á kíló, aðrir matvælaframleiðendur fá undanrennuduftið á 645 krónur á kíló. Í þeim tilvikum að MS kaupi undanrennuduft af sér sjálfri er hærri talan lögð til grundvallar (http://www.samkeppni.is/media/samkeppniseftirlit/akvardanir/2006/akvordun39_2006_erindi_mjolku_ehf_vegna_osta-_og_smjorsolunnar.pdf). Leiða má að því líkur að framleiðslukostnaður undanrennudufts sé nálægt 700 krónum á kíló.

Skyrinu slett í USA

Fyrirsjáanlegt tap MS af því að flytja hvert kíló undanrennudufts til Bandaríkjanna er um 300 krónur á kíló. Þá á eftir að fjármagna tæki og markaðssetningu sem hleypur á milljónum dollara. Yfirgnæfandi líkur eru á að MS þyrfti að leggja fé til skyrframleiðslunnar í USA í stað þess að hafa tekjur af þeirri framleiðslu. Þegar til lengri tíma er litið eru aðeins tvær leiðir fyrir MS til að fjármagna slíkan taprekstur: annaðhvort með því að lækka verð til bænda eða með því að hækka verð á mjólkurvörum til neytenda. Lauslega áætlað tap hleypur á tugum til hundraða milljóna króna á ári. Ætli reynslan kenni ekki að neytendur muni sitja uppi með reikninginn fyrir skyraustur MS í USA ef af verður?

Enn stendur álfakirkjan

NÁTTÚRUVERND

Steinunn Anna Gunnlaugsdóttir
sjálfstæður atvinnurekandi

➜ Skyndilega breytist umhverfið, ég er aftur stödd í Garðabæ, heyri umferðarniðinn og sé ömurlegan skurð á landinu. Uppbrot er á þeim stað sem Kjarval dáði og opinberaði fegurð hraunsins í málverkum sínum.

Á sunnudaginn lá leið mín í Gálgahraunið til að berja augum hraunflákana sem fjaðrafokið hefur staðið um. Mig langaði að skoða þetta svæði sem öldungar höfuðborgarinnar hafa lagt sig í líma við að vernda. Eftir að hafa horft á fréttir af lögreglu að bera silfurhært fólki af vettvangi mótmæla og hlustað á fréttir af lögsóknum á hendur hinum öldruðu langaði mig til að vita um hvað þessi styr stæði. Eiga Íslendingar ekki nóg af hrauni? Skilti sem á stendur Óviðkomandi bannaður aðgangur vísar leiðina, ég ákvað að þetta svæði væri mér viðkomandi og steig yfir það. Breiður vegur liggur í gegn um hraunið í Garðabæ en rétt áður en komið er að hraunklasa sem minnir á ævintýrahöll úr álfasögum hefur hann ekki enn verið breikkaður. Stutt frá er reisulegur, stórbrotinn þríhyrningslaga klettur, þetta er augljóslega álfakirkjan. Sorglegir fánar blakta í vindinum, minnismerki burt bornu öldunganna. Ég stend á gulri þúfu framan við álfakirkjuna og halla aftur augunum. Töfrar liggja í loftinu, helgi álfakirkjunnar gagntekur mig, á svipaðan hátt og ég verð bergnumin í Skálholtskirkju. Í loftinu liggur blessun. Ég arka hugfangin áfram á milli tveggja stórra hraunstapa sem standa tryggir eins og verndarvættir.

Skyndilega breytist umhverfið, ég er aftur stödd í Garðabæ, heyri umferðarniðinn og sé ömurlegan skurð á landinu. Uppbrot er á þeim stað sem Kjarval dáði og opinberaði fegurð hraunsins í málverkum sínum.

Til að geta myndað sér skoðun um þennan stað þarf að fara á hann. Ég skora á þig að gera það. Ekki til að upplifa sorg yfir forgengileika náttúrunnar í höndum ráðandi stjórnenda heldur til að vita hvað við enn eigum. Enn stendur álfakirkjan, enn er möguleiki á breytingum áætlana, enn er hægt að hlífa veginum fram hjá þessum náttúruminjum og útbúa göngustíga þar sem skörðin eru um þessa hraunþyrpingu. Ef það yrði gert kæmist þá Garðabær á kort ferðamanna? Myndi sérhver erlendur ferðamaður vilja skoða það fyrirbrigði sem Íslendingar meta að verðleikum, hina stórbrotnu náttúru á borgarsvæðinu? Eigum við að valta yfir hraunið, eigum við að láta það í friði, eigum við að láta minnisvarða um breytt hugarfar verða að eftirsóknarverðum segli? Hvers virði er helgi náttúrunnar?

Að gefnu tilefni

RÍKISÚTVARPIÐ

Guðrún Nordal
situr í stjórn Ríkisútvarpsins

➜ Umræðan á Alþingi um skipun í stjórn Ríkisútvarpsins fælir fólk eins og mig frá því að gefa kost á sér í störf þar sem flokkslegur stimpill virðist skipta meginmáli, þó að verkefnin snúist fyrst og fremst um faglega vinnu og breitt samstarf.

Ég set niður þessi orð að gefnu tilefni.

Í fámenninu hér á landi telur fólk sig vita stjórnmálaskoðanir annarra og jafnvel afstöðu til einstakra mála, án þess að hafa nokkurn tíma hitt viðkomandi. Við erum öll dregin í dilka, jafnvel þó að við höfum ekkert ákveðið mark í eyra. Ég er óflokksbundin og hef aldrei komið nálægt starfi stjórnmálaflokks, en ég neyti að sjálfsögðu kosningaréttar míns. Þetta er mitt val, en þar með er ekki sagt að ég sé skoðanalaus eða áhugalaus um þjóðfélagsmál eða að ég geri lítið úr hæfni þeirra sem helga sig stjórnmálum. Þvert á móti. Ég hef alltaf haft brennandi skoðanir á málefnum líðandi stundar, á stjórnmálum og ekki síður þeim flóknu áskorunum sem blasa við samfélagi okkar í dag. En ég hef einfaldlega hvorki skaplyndi né falla skoðanir mínar í svo einhlítan farveg að ég geti bundið trúss mitt við stefnu eins stjórnmálaflokks fremur en annars. Síðustu ár hafa aukinheldur sýnt að það eru fleiri og jafnvel áhrifaríkari leiðir til að hafa áhrif á samfélag sitt en að vera í flokkspólitík, og því hef ég fagnað því þegar mér hefur verið treyst fyrir stefnumótandi verkefnum í samfélaginu.

Lykilatriði

Ég gegni tveimur trúnaðarstörfum nú um stundir, annars vegar er ég formaður vísindanefndar Vísinda- og tækniráðs, skipuð af Katrínu Jakobsdóttur, og hins vegar er ég í stjórn Ríkisútvarpsins, tilnefnd af Illuga Gunnarssyni. Ég hef verið beðin að taka að mér þessi mikilvægu störf af ráðherrum í tveimur ólíkum flokkum vegna starfsreynslu minnar og menntunar, og ég hef gengið til þeirra af trúnaði gagnvart þeim sem ég starfa fyrir, sem eru vitaskuld skattgreiðendur.

Umræðan á Alþingi um skipun í stjórn Ríkisútvarpsins fælir fólk eins og mig frá því að gefa kost á sér í störf þar sem flokkslegur stimpill virðist skipta meginmáli, þó að verkefnin snúist fyrst og fremst um faglega vinnu og breitt samstarf. Það er lykilatriði að Alþingi og stjórnvöld almennt hugi ekki aðeins að nákvæmum prósentureikningi svokallaðs minni- og meirihluta heldur leitist markvisst við að laða breiðan hóp fagmanna að trúnaðarstörfum í samfélaginu.

Það var sannarlega mikil gæfa að allir flokkar áttu fulltrúa í stjórn Ríkisútvarpsins á síðustu mánuðum, þegar miklir erfiðleikar blöstu við stofnuninni. Stjórnarmenn stóðu þá þétt saman og störfuðu ekki á forsendum stjórnarmeirihluta eða minnihluta, heldur með hag Ríkisútvarpsins að leiðarljósi. Sú eindrægni og fagmennska kom vel í ljós þegar stjórnin tók samhljóða ákvörðun um ráðningu nýs útvarpsstjóra. Meðal annars af þeirri ástæðu er það dapurlegt að Pétur Gunnarsson rithöfundur skuli ekki lengur eiga sæti í stjórn Ríkisútvarpsins.

Eins og hundur á roði

ORKUMÁL

Ólafur Valsson
ráðgjafi

➜ Sú mantra er einnig tuggin ítrekað að horfa þurfi langt fram í tímann og gera ráð fyrir alls kyns hugsanlegri og óhugsanlegri stóriðju á víð og dreif um landið.

Alþingi hefur nú tekið til umfjöllunar flutning á raforku og flutningskerfi sérstaklega með tilliti til notkunar jarðstrengja. Rétt er því að halda til haga hversu hratt hefur molnað undan málflutningi Landsnets í umræðunni um flutningskerfi raforku á undanförnum mánuðum.

Það verður að horfa á staðhæfingar og síendurteknar upphrópanir forsvarsmanna Landsnets, einkafyrirtækis með einokun á flutningi raforku á Íslandi, í ljósi þeirrar staðreyndar að þeir hafa hver um annan orðið uppvísir að því að stórýkja mun á kostnaði við lagningu raflína í jörð eða í lofti. Staðfest hefur verið að munurinn er ekki fimm- til nífaldur eins og talsmenn Landsnets héldu fram síðast í janúar 2013 heldur er hann óverulegur.

Þetta hefur ítrekað komið fram og síðast nú í lok síðasta árs þegar kynnt var athugun verkfræðinga sem að beiðni Landsnets skoðuðu mun á kostnaði við jarðstrengi og loftlínur. Komust þeir að þeirri niðurstöðu að beinn kostnaðarmunur væri svona álíka og munur á kostnaði við að reisa 220 kV loftlínu samanborið við að reisa 132 kV línu sem bæði Landsnet og Orkustofnun hafa talið óverulegan. Forsvarsmenn Landsnets geta því varla haldið þessum málflutningi til streitu. Það stendur enda heima að strax er farið að halda á lofti þeirri stefnu fyrirtækisins að byggja fáar og öflugar línur af því að stjórn Landsnets telji það svo gott fyrir umhverfið og stefnu fyrirtækisins varðandi notkun jarðstrengja sem hefur verið óbreytt frá stofnun þess.

Öll nema Landsnet

Sú mantra er einnig tuggin ítrekað að horfa þurfi langt fram í tímann og gera ráð fyrir alls kyns hugsanlegri og óhugsanlegri stóriðju á víð og dreif um landið. Mikil er spádómsgáfa forsvarsmanna fyrirtækisins sem telja sig geta sagt til um hvernig umhorfs verður á Íslandi, jafnvel í heiminum öllum eftir hundrað ár.

Í umræðu um jarðstrengi er rétt að hafa í huga að jarðstrengjanefndin sem svo hefur verið kölluð hafnaði alfarið stefnu Landsnets í jarðstrengjamálum svo sem fram kemur í gögnum hennar, en forstjórinn gerði stefnu Landsnets að sinni tillögu að lokaniðurstöðu nefndarinnar. Ekkert af tillögum hans rataði í sameiginlega niðurstöðu nefndarinnar.

Til eru alþjóðleg samtök sem fjalla um flutningskerfi raforku og jarðkapla. Þessi samtök, Jicable, halda reglulega ráðstefnur þar sem farið er yfir þróun og áherslur í flutningskerfum og þróun í jarðstrengjum. Þessar ráðstefnur sækja öll helstu flutningsfyrirtæki í heiminum, þar á meðal hið norska, danska og önnur evrópsk – nema Landsnet.

Margt merkilegt kemur samkvæmt skýrslum fram á þessum ráðstefnum og má nefna umræðu um gagnsemi þess að að rýna í óendanleikann og þörfina á nýrri nálgun í hugsun við hönnun og útfærslu flutingnsneta, þar sem spurningar eru settar við hvort sé endilega hagstæðast að hafa fáar og stórar línur og hitt að telja sig geta spáð fyrir um umhverfið og afstöðu almennings eftir 70 ár eða meir. Þessar spurningar hafa greinilega ekki náð eyrum talsmanna Landsnets.

Þeim er kannski nokkur vorkunn. Erfitt er að fóta sig þegar veröldin hrynur og hvert haldreipið eftir annað hefur brostið. Því er hangið á afdankaðri hugmyndafræði síðustu aldar – eins og hundur á roði.

2+1 = fjöldi mannslífa

UMFERÐ

Ingimundur Gíslason
augnlæknir

➜ Ég minnist þess að árið 2006 voru uppi áætlanir um svokallaða 2+1 vegi á helstu þjóðbrautum út frá Reykjavík. Þrýstingur hagsmunaaðila og kjördæmapotara varð til þess að ákveðið var að leggja áherslu í staðinn á tvöföldun vega – illu heilli.

Hörmuleg dauðaslys í umferðinni undanfarnar vikur vekja til umhugsunar um ástand þjóðvega á Íslandi. Fjögur ungmenni hafa látið lífið þegar bílar úr gagnstæðri átt skullu saman. Ef bílunum hefði verið ekið á svokölluðum 2+1 vegi með vegriði á milli akbrauta í gagnstæða átt er líklegt að afleiðingar slysanna hefðu orðið allt aðrar.

Ég minnist þess að árið 2006 voru uppi áætlanir um svokallaða 2+1 vegi á helstu þjóðbrautum út frá Reykjavík. Þrýstingur hagsmunaaðila og kjördæmapotara varð til þess að ákveðið var að leggja áherslu í staðinn á tvöföldun vega – illu heilli. Svo varð hrun og engir peningar til að leggja slíka lúxusvegi.

2+1 vegir í útlöndum hafa sannað gildi sitt sem fyrirbyggjandi mannvirki til að fækka dauðaslysum í umferðinni. Í sænska tímaritinu Motor kemur fram það mat sérfræðinga að á árunum 2000 til 2012 hafi 2+1 vegir með millivegriði bjargað 600 mannslífum og um það bil 10.000 manns frá annars konar alvarlegum slysum.

Talið er að það kosti einn tuttugasta af verði tvöfaldrar hraðbrautar að breyta 13 metra breiðum vegi í 2+1 veg. Þannig er þetta tiltölulega ódýr aðferð til að fækka banaslysum á vegum landsins.

2+1 vegir eru ekki gallalausir. Snjóruðningstæki geta tafið umferð. Í þungri færð að vetri til geta sjúkrabílar og lögregla átt í erfiðleikum með að komast á slysstað. Mótorhjólamenn verða að gæta sín og draga úr hraða. Þeir sem eru að flýta sér geta þurft að draga úr hraða tímabundið. Fyrir mér er það nú bara kostur. Þess má geta að á góðum 2+1 vegum í Svíþjóð er hámarkshraði sums staðar 120 km á klukkustund.

Íslensk stjórnvöld eru hvött til að fjölga 2+1 vegum á Íslandi til að fækka alvarlegum umferðarslysum.

EM
í DANMÖRKU

Við dobblum strákana okkar
5. sætið á EM þýðir

-10kr.

í dag hjá Olís og ÓB með lyklinum, Staðgreiðslu- og Tvennukorti

Strákarnir okkar náðu glæsilegum árangri á EM í handbolta og enduðu í 5. sæti. Við dobbluðum markamuninn meðan á mótinu stóð – en nú dobblum við sætið og gefum 10 króna afslátt af lítranum í dag. Við þökkum strákunum fyrir skemmtunina og óskum þeim innilega til hamingju með 5. sætið!

Sæktu um lykil núna á ob.is

ÓB

*Sögnin að „dobla“ er skrifuð með einu b skv. íslenskri orðabók. Við höfum ákveðið að dobbla béið líka.

PIPAR\TBWA • SÍA • 133652

Borgarstjórn berst gegn friðlýsingu gamalla húsa!

SKIPULAG

Björn B. Björnsson
kjósandi í Reykjavík

Við sem studdum núverandi meirihluta til valda í Reykjavík fyrir fjórum árum höfðum seint trúað því að sá meirihluti myndi nota krafta sína til að berjast gegn friðlýsingu gamalla húsa í miðborginni. En sú er því miður raunin.

Minjastofnun vill friðlýsa sjö hús við Ingólfstorg til að varðveita götumynd gamalla húsa á þremur hliðum torgsins. Aðeins einn af eigendum þessara húsa hefur gert athugasemdir við þessa fyrirætlan – hinir ekki.

Þá bregður svo við að meirihlutinn í borgarstjórn Reykjavíkur rís upp til að mótmæla fyrirhugaðri friðlýsingu.

Það er að því er ég best veit einsdæmi í sögu Reykjavíkur að borgin beiti sér með þessum hætti gegn friðlýsingu gamalla húsa og mun sú skömm lengi uppi.

En hver er húseigandinn sem einn mótmælti friðlýsingunni og fékk svo þennan öfluga en óvenjulega stuðning frá borginni?

Jú, það er maðurinn sem á Landsímahúsið og fékk nýlega afgreitt hjá borginni nýtt deiliskipulag fyrir reitinn sinn sem leyfir honum að hafa þar hótel sem ekki var heimilt áður. Þeirri afgreiðslu mótmæltu 18.000 Reykvíkingar með undirskrift sinni, 200 helstu tónlistarmenn og hljómsveitir landsins og 3.000 manns mættu á útifund gegn þeim áformum – en allt kom fyrir ekki.

Undrandi og reið

En andstaða við fyrirhugað risahótel hefur ekki bara komið frá almenningi, því Alþingi hefur ítrekað mótmælt harðlega. Borgin hefur ekki heldur hlustað á þau sjónarmið og því er allt útlit fyrir að þingið neyðist sjálft til grípa til ráðstafana til að tryggja umhverfi og öryggi Alþingis til frambúðar.

En hver eru þau góðu verk sem gera þennan húseiganda að þeim mikla vini Reykjavíkur að borgin sé tilbúin að slást við Alþingi, Minjastofnun og almenning til að hann fái að byggja sitt stóra hótel í hjarta Reykjavíkur? Spyr sá sem ekki veit. Ég veit bara að þessi maður keypti fyrir nokkrum árum gamalt hús við Ingólfstorg, reif það, byggði þar hótel og seldi síðan. Svo sá ég í blaði um daginn að hann á að mæta fyrir rétt í Reykjavík á næstunni til að svara fyrir ákæru um skattsvik.

Er ekki tilvalið að borgin mótmæli því? Það væri sennilega líka einsdæmi.

En að öllu gamni slepptu þá eru fjölmörg okkar, sem studdum núverandi meirihluta, bæði undrandi og reið vegna dæmalausrar framgöngu borgarinnar í þessu máli sem nú er kórónuð með mótmælum meirihlutans gegn friðlýsingu gamalla húsa í miðborginni.

→ Þá bregður svo við að meirihlutinn í borgarstjórn Reykjavíkur rís upp til að mótmæla fyrirhugaðri friðlýsingu.

Fjármálalæsi

MENNTUN

Sölvi Sveinsson
skólastjóri Landakotsskóla

Rannsóknir Breka Karlssonar, forstöðumanns Stofnunar um fjármálalæsi, hafa sýnt að landsmenn eru illa að sér um fjármál, bæði ungir og aldnir. Allt of margir fá falleinkunn í könnunum Breka. Vitnisburður um fjármálaólæsi blasir við í fréttum flesta daga og er margsinnis ástæða fyrir ófarnaði einstaklinga. Og hvað er þá til ráða?

Í námsefni fyrir grunnskóla er allvíða vikið að fjármálum, einkum í stærðfræði, lífsleikni og heimilisfræði; í reikningnum eru m.a. til sérstök þemahefti um efnið. Vandinn er hins vegar sá að það virðist vera tilviljun háð og kunnáttu kennara hvort og þá hvernig þetta efni er kennt. Á því verður að ráða bót. Fjármálalæsi kemur við sögu í nýrri námsskrá fyrir grunnskóla og nú er að því unnið að skilgreind verði sú hæfni sem unglingar eiga að búa yfir þegar þeir ljúka grunnskóla og hún verði þá hluti af einkunn þeirra. Ekki þarf að óttast námsefnisþurrð því að margar og góðar hugmyndir liggja fyrir hjá einstaklingum og forlögum til viðbótar við það efni sem þegar er til.

Íhaldssemi skóla

Í framhaldsskóla eru fjármál m.a. á dagskrá í lífsleikni og í viðskiptagreinum, þar sem þær eru kenndar. Brýnt er að skilgreina hæfniviðmið fyrir framhaldsskólann í þessum efnum því að hartnær allir unglingar eru a.m.k. tvö ár í framhaldsskóla. Þeir eru neytendur framtíðarinnar og verða að kunna fótum sínum fjárhagsleg forráð; ekki veitir heldur af að styrkja vitund þeirra sem neytenda, því að landsmenn eru að jafnaði afar ógagnrýnir miðað við það sem tíðkast í nágrannalöndum og vestur í Ameríku, en hér kyngja flestir neytendur möglunarlaust því sem að þeim er borið. Siðfræði er nauðsynleg námsgrein í þessu samhengi.

Skólakerfið hefur vanrækt fjármálafræðslu og hún er ómarkviss og líklega endurtekningasöm milli grunn- og framhaldsskóla. Átaksverkefni sem nú er unnið að mætir nokkru tómlæti. Nú veit ég vissulega að þrýst er á skólana til að koma þar að ýmiss konar efni og finnst mörgum sem ekki sé á bætandi. En þá er líka á hitt að líta að skólar eru íhaldssamir. Kannski mótast þeir meira af fortíð kennara en framtíð nemenda.

Lausleg athugun á námsskrám grunn- og framhaldsskóla á heimasíðum þeirra sýnir ljóslega að fjármálalæsi er höfundum þeirra ekki ofarlega í huga. Á þessu verður að ráða bót, það er hagur allra. Endurmenntun kennara er lykilatriði í þessum efnum og skólakerfið verður að vakna til vitundar um ábyrgð sína. Ráðuneyti menntamála þarf að geirnegla fræðslu um fjármál í námsskrár grunn- og framhaldsskóla.

→ Fjármálalæsi kemur við sögu í nýrri námsskrá fyrir grunnskóla og nú er að því unnið að skilgreind verði sú hæfni sem unglingar eiga að búa yfir þegar þeir ljúka grunnskóla og hún verði þá hluti af einkunn þeirra.

Virkjum drifkraft iðnaðar

IÐNAÐUR

Svana Helen Björnsdóttir
formaður Samtaka iðnaðarins

Niðurstaða atkvæðagreiðslu félaga Alþýðusambandsins um kjarasamningana er umhugsunarverð áskorun. Vandaður undirbúningur málsins og markmið dugðu ekki til að skila samningunum alla leið. Næstu mánuði mun ríkja mikil óvissa á vinnumarkaði á Íslandi, því miður.

Þessi staða sýnir atvinnulífinu að leita verður nýrra leiða. Þjóðlíf og efnahagslíf verður aldrei aftur eins og það var og jafnvel þjóðarsáttarmódelið að kjarasamningum þarfnast nýrrar hugsunar. Þau fimm ár sem liðin eru frá hruni hafa einmitt knúið fram slíka nýja hugsun í rekstri íslenskra fyrirtækja. Enginn hefur komist hjá því að laga sig að nýjum aðstæðum og margir fundið á eigin skinni að sókn er besta vörnin. Samtök iðnaðarins vilja senda skýr skilaboð til samfélagsins: Iðnaðurinn er reiðubúinn til sóknar. Án verðmætasköpunar, aukinnar framleiðni og útflutnings fjölbreytts iðnaðar mun okkur aldrei takast að ná fyrra lífskjarastigi – hvað þá komast lengra en áður var.

Samtök iðnaðarins bera þess merki að iðnaður á Íslandi hefur aldrei verið fjölbreyttari. Nýjar greinar eins og kvikmynda- og tölvuleikjaiðnaður, þekkingargreinar eins og ráðgjafarverkfræði og heilbrigðistækni hafa bæst við flóru hefðbundinna iðngreina. Samtök iðnaðarins, sem stofnuð voru í kreppu fyrir 20 árum, hafa frá öndverðu beitt sér fyrir nokkrum grundvallaratriðum. Af þessum atriðum má aldrei gefa afslátt:

- Stöðug rekstrarskilyrði og sveiflujöfnun.
- Peningamálastefna sem virkar.
- Opin samkeppni og heilbrigður útboðsmarkaður.
- Greiður markaðsaðgangur og viðskipti við umheiminn.
- Samkeppnishæfni landsins.

Samkeppnishæfni strax á dagskrá

Fram að 2008 hafði Ísland náð verulegum heildarárangri á þessum sviðum en hrunið skildi eftir rekstrarskilyrði vaxandi iðnaðar í sárum. Eftir stendur þó að stoðir atvinnulífs á Íslandi eru fjölbreyttari en áður, m.a. vegna þeirrar uppbyggingar sem betri skilyrði íslenskra fyrirtækja á innri markaði Evrópu leiddu til.

Sú uppbygging varð í frelsi. Haftasamfélag er hins vegar ekki frjálst heldur fyrirséð og stöðnun skammt undan. Ríkisstjórnin hefur gefið margt gott til kynna í stjórnarsáttmála og á fyrstu mánuðum sínum. Viljinn er fyrir hendi og iðnaðurinn tekur heilshugar undir markmið um afnám hafta, auknar framkvæmdir, nýsköpun og þróun, og allar aðgerðir sem miða að auknum stöðugleika í efnahagsumhverfinu.

Óvissan á vinnumarkaði sýnir okkur að meira þarf til. Hagstjórnin getur ekki miðað markmið sín við neitt annað en frelsi og fótfestu fjölbreyttrar flóru fyrirtækja, til að fæðast og vaxa varanlega á Íslandi.

Samkeppnishæfni Íslands verður að komast aftur á dagskrá ekki síðar en strax. Svarið til vinnumarkaðarins er að virkja drifkraft fjölbreytts iðnaðar. Ef slík stefna sést í verki og drifið sést snúast mun fólk trúa á efndir skynsamlegra markmiða kjarasamninga. Meðan ekki snýst er hætt við að samfélagið trúi ekki yfirlýstum markmiðum. Meira þarf en orð.

Stefnufest hagstjórn og snjallar útfærslur rekstrarskilyrða fyrirtækja sem skapa ný alþjóðleg tækifæri er svarið. Einungis þannig stækkum við kökuna, aukum þjóðarauðinn eins og þarf til að atvinnulífið taki vaxtarkipp.

Iðnaðurinn er reiðubúinn.

→ Nýjar greinar eins og kvikmynda- og tölvuleikjaiðnaður, þekkingargreinar eins og ráðgjafarverkfræði og heilbrigðistækni hafa bæst við flóru hefðbundinna iðngreina.

Siðadómar um nemendur?

MENNTUN

Henry Alexander Henrysson
Heimspekistofnun HÍ

Í lögum um grunnskóla segir að námið eigi að efla borgaravitund, sjálfsvitund og siðgæðisvitund nemenda. Ég hef ekki rekist á neina umræðu um að þessi lagabókstafur sé óraunhæfur. Á tyllidögum halda skólastjórar og skólameistarar ræður þar sem þeir minna á kjarna menntunar sem felst í þroska nemenda og þátttöku þeirra í samfélaginu. Áheyrendur kinka iðulega kolli. Undanfarið hef ég í fyrirlestrum spurt kennara hvort við eigum ekki að stefna á að útskrifa nemendur í 10. bekk sem þekkja kosti samvinnu, bera traust til eigin skynsemi, eru víðsýnir, skýrir í hugsun og reiðubúnir að breyta eigin skoðunum? „Jú, svo sannarlega!“ er svarið. En nú ber svo við að eftir nokkurra ára starf þar sem reynt hefur verið að skrifa aðalnámskrá grunnskóla sem er ætlað að framfylgja lagabókstafnum og vera svar við menntahugsjónum sem njóta almennrar viðurkenningar þá spretta fram úrtöluraddir.

Ný aðalnámskrá felur hvorki í sér að felldur verði dómur um það hvort nemandi sé hæfur til að vera borgari í lýðræðissamfélagi eða að felldir séu siðadómar um mannkosti viðkomandi. Slík gagnrýni bendir til að skilningur á lykilhugtökum sé takmarkaður. Það hefur engum dottið í hug að draga línu í sandinn um hvaða nemendur teljast óhæfir til að vera þátttakendur í samfélaginu. Og siðadómar eru ekki það sama og mat á því hvort ungt fólk hafi sýnt fram á með úrlausn margvíslegra verkefna að það geri sér grein fyrir afleiðingum gerða sinna.

Þekkingaratriði og leikni

Markmiðið með því að setja inn hæfniviðmið í námskrá, sem svo matsviðmið byggja á, er að reyna að svara spurningunni hvers vegna viðkomandi greinar eru kenndar. Á bak við hvert hæfniviðmið felast þekkingaratriði og leikni sem nemendur verða að tileinka sér. Það er mikill misskilningur að hæfni feli hvorki í sér ákveðið námsefni né tiltekið námsmat. Mat á hæfni einstaklings er ekki bara „huglægt mat“ sem á sér engan grundvöll. Hugsum okkur til dæmis nemanda sem flytur erindi um virkjanamál í 10. bekk. Í erindinu kemur fram skýr skilningur á því hvernig mismunandi hagsmunir og gildi takast á í málflutningi virkjanasinna og náttúruverndarfólks. Sami nemandi skilar svo ritgerð um málefni Reykjavíkurflugvallar sem fjallar um réttindi og skyldur höfuðborgarbúa. Hann tekur að lokum próf sem sýnir fram á ágætan skilning á hlutverkum helstu stofnana samfélagsins. Hvers vegna er það svo erfitt að gefa honum þá umsögn að hann hafi sýnt fram á hæfni sem nýtist honum sem þátttakanda í lýðræðislegu samfélagi? Liggur það ekki fyrir miðað við framlag hans?

Umræðan undanfarna daga sýnir kannski betur en nokkuð annað þörfina á að við ráðumst í þessar breytingar. Þær gagnrýnisraddir sem hafa verið háværastar undanfarið sýna svo ekki verður um villst hvert vandamálið er. Markmiðið hlýtur að vera að ungt fólk sem lýkur skólagöngu hafi hæfni til að kynna sér mál til hlítar og myndi sér skoðun á réttum forsendum. Engin gögn benda til þess að þær leiðir sem hingað til hefur verið farið eftir skili miklum árangri til að þetta markmið náist.

→ Það er mikill misskilningur að hæfni feli hvorki í sér ákveðið námsefni né tiltekið námsmat. Mat á hæfni einstaklings er ekki bara „huglægt mat“ sem á sér engan grundvöll.

Hestaskál á nokkrum erlendum tungumálum

TUNGUMÁL

Halldór Þorsteinsson
fv. skólastjóri Málaskóla Halldórs

Það má merkilegt heita að bæði á frönsku og ítölsku ríkir nokkuð svipaður hugsunarháttur um þetta og hjá okkur Íslendingum, enda tengist hann beint eða óbeint hestamennsku eða nánar til tekið reiðtygjum. Frakkar segja „un coup d'étrier“, þ.e. „ístaðsstaup“. „Étrier“ merkir ístað. Á sama hátt segja Ítalir „un bicchiere della stalla“. Ístað á ítölsku er nefnilega „stalla“. Það orð hefur reyndar fleiri merkingar því það er líka notað um hesthús eða gripahús og þar af leiðandi áreiðanlega af sama stofni og enska orðið „stable“.

Mér vitanlega er ekki til neitt orð um þetta hvorki á þýsku, Norðurlandamálum né spænsku. Satt best að segja finnst mér þær þjóðir sem eiga ekkert sambærilegt orðatiltæki við okkar hestaskál vera nokkuð aftarlega á merinni!

Af tómri rælni hringdi ég í Baltasar Samper, listmálara og hestamann, og spurði hann hvort hann kannaðist við svipað orðatiltæki á spænsku og kvað hann það sér vitandi ekki vera til. Var þetta gert í þeim tilgangi að fullkanna málið. Þetta kom mér nokkuð spánskt fyrir sjónir eða réttara sagt eyru.

Nú er komin röðin að Engilsöxum og öðrum enskumælandi þjóðum en þær segja eins og flestir vita: „one for the road“. Í beinu framhaldi af þessu langar mig til, lesendur góðir, að segja ykkur nokkuð um tvo enska og gamla drykkjufélaga sem sátu að sínu daglega sumbli, þegar annar þeirra kvað upp úr eins manns hljóði: „Ég hef drukkið þinnar full svo lengi að það hefur alveg farið með heilsuna mína“ og hljóðar svona á þeirra eigin máli: „I have drunk so much to your health that I have ruined mine“ og hittir langtum betur í mark en þær klaufalegu skýringar mínar hér að ofan.

Mér finnst viðeigandi að slá botninn í þennan stutta pistil minn með eftirfarandi orðum: „Hestaskál!“ Kæri Benni okkar fyrir „Hross í oss“.

→ Mér vitanlega er ekki til neitt orð um þetta hvorki á þýsku, Norðurlandamálum né spænsku.

20% afsláttur af hágæða **AEG** eldhústækjum

með kaupum á HTH eldhúsinnréttingum

HTH

INNRÉTTINGAR

Það er allt hægt!

- eldhúsinnréttingar
- baðinnréttingar
- þvottahúsinnréttingar
- fataskápar

HTH er einn stærsti framleiðandi innréttinga í Evrópu, enda er dönsk hönnun mikils metin og danskt handverk eftirsótt um allan heim.

Við teiknum tillögur að nýju drauma-eldhúsi fyrir þig – án skuldbindinga – og gerum þér frábært verðtilboð.

Velkomin í ORMSSON LÁGMÚLA 8 og kynnist því nýjasta í innréttingum frá HTH – og því heitasta í AEG eldhústækjum.

ORMSSON

Opið:

Mánudaga–föstudaga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 11-15

Ath: Á Akureyri er HTH sýningarsalur í ORMSSON, Furuvöllum 5

LÁGMÚLA 8 · REYKJAVÍK · 2. HÆÐ · SÍMI: 530-2819 & 530-2821 · www.ormsson.is

Hver er fasteignasali?

STARFSHEITI

Einar G. Harðarson
löggiltur fasteignasali

Starfsfólk sem starfar í fasteignaviðskiptum er að mínu mati þrískipt.

Í grunninn eru löggiltir fasteignasalar, þ.e. fasteignasalar sem eru um 200 aðilar með full réttindi. Hægt er að ljúka námi á tveimur árum við HÍ (80-90 ECTS-einingar). Löggildingarnám er af mörgum talið erfitt nám og krafist er hærri meðaleinkunnar en í flestu öðru háskólanámi við HÍ eða meðaleinkunnar að lágmarki sjö. Námið er að mestu byggt upp á lögfræði, hagfræði o.fl. Síðan er farið fram á 12 mánaða starfsreynslu á fasteignasölu áður en viðkomandi getur fengið löggildingu sem fasteignasali. Einnig má viðkomandi aldrei, samkvæmt lögum, hafa orðið gjaldþrota, til að öðlast löggildingu en hægt er að fá undanþágu frá því eftir 5 ár. Tryggingu til að bæta hugsanlegt tjón er skylda að hafa til að öðlast löggildingu. Tryggingafélög gera kröfu um að viðkomandi sé ekki á vanskilaskrá til að hann fái tryggingu.

Næsta lag má kalla rótgróna sölufulltrúa sem eru um 200 manns sem hafa haft fasteignasölu að aðalatvinnu í mörg ár. Þessir aðilar geta verið ómenntaðir og engar kröfur eru gerðar um neitt annað. Í flestum tilvikum eru þeir sölumenn sem endast í starfinu hinir bestu menn, vandvirkir og standa vel undir flestum kröfum sem sölufulltrúar og koma vel fram fyrir hönd fasteignasalans.

Svo kemur þriðja lagið sem samanstendur af um 100-500 óvönum starfsmönnum sem eru oft blautir á bak við eyrun. Þetta eru t.d. byggingamenn, lagermenn, skrifstofufólk, húsmæður eða hver annar sem verða vill. Þeir kaupa sér lakkskó, lakkrísbindi og jakkaföt í t.d. Dressmann og fara síðan út á markaðinn sem „fasteignasalar“. Fjöldi þessa hóps fer algerlega eftir því hvernig fasteignamarkaðurinn er. Ef hann er á uppleið hrúgast menn og konur inn á fasteignasölur til að selja eignir en hætta fljótt þegar harðna fer á dalnum. Hinn almenni maður þekkir ekki mun á þessu fólki og fyrrnefndum hópum þegar það kynnir sig. Í augum almennings eru þetta allt fasteignasalar. Algengt er að allir hafi sömu laun, þ.e. prósentur af sölu, og sinni að mestu sömu störfum.

➔ Stjórnmálamenn virðast ekki hafa haft bein í nefinu til að taka alvarlega á þessu máli.

Óskýrar reglur

Lög um fasteignsala nr. 99 voru sett árið 2004. Þau kveða á um hvað fasteignasali er og á að gera og hvað aðrir mega ekki gera. Hvorki lögin né reglugerðir eru hins vegar nægilega skýr svo það hefur verið nokkuð auðvelt að túlka lögin eftir hentisemi. Endurskoðun laganna átti að fara fram fyrir árið 2008 en það hefur ekki gerst ennþá. Þó hefur verið skipuð eftirlitsnefnd fasteignasala samkvæmt þessum lögum og er hún við störf núna. Nefndin gaf fasteignasölum frest til að fara eftir lögunum, eins og nefndin túlkar þau, til 1. nóvember 2013. Það heyrir til nokkurra tíðinda að lægra yfirvald en Alþingi gefi frest á að fara eftir lögum. Hvernig er það hægt? Það þekkist varla á öðrum stöðum eða löndum að menn geti brotið lög í dag eins og hver vill en eftir einhvern ákveðinn tíma verða allir að fara eftir þeim. Lögin tóku gildi árið 2004, ekki í gær. Eftirlitsnefndin hefur úrskurðað í mörgum málum en hins vegar er sá galli á gjöf Njarðar að úrskurðir eru ekki birtir svo enginn fær að vita hvernig þeir eru nema þær persónur sem eiga að fara eftir úrskurðunum.

Stjórnmálamenn virðast ekki hafa haft bein í nefinu til að taka alvarlega á þessu máli.

Flest mistök í fasteignaviðskiptum verða þegar ómenntaðir menn eru að vinna vinnu fasteignasala og meðhöndla gögn sem eiga eingöngu að vera meðhöndluð af fasteignasölum samkvæmt lögum. Þar má nefna skoðun og verðmat eigna, tilboð (sem er löggerningur og bindandi samningur), alls konar ráðgjöf og skjalagerð. Í kjölfarið þarf svo löggilti fasteignasalinn að hnoða saman kaupsamningi og úr verður tómt klúður, málaferli og oft fjárhagslegt tjón fyrir marga.

AF NETINU

Einkabílahatrið

Borgarskipulag hefur versnað á þessu kjörtímabili. Yfirvöld reyna að bregða fæti fyrir einkabíla til að troða fólki í strætó eða upp á reiðhjól. Síðara er bara góðviðrisstefna, eins og sjá mátti í flughálkunni. Stefnan er varin með rugli. Meðal annars er sagt, að verktakar vilji færri bílastæði. Vilja þeir þó bara minnka kostnað sinn og vita ekkert um óskir íbúa. Einnig vantar í dæmið tilfinningu fyrir víðari vanda: Bílastæðaskortur við ný hús dreifir vandanum til íbúa, sem fyrir eru. Þröngbýlisstefna rýrir lífsgæði fólks, sem búið er að koma sér fyrir á svæðum, er laskast svo við þéttingu byggðar.

http://www.jonas.is/
Jónas Kristjánsson

Kia Sorento er einhver áhugaverðasti og hagkvæmasti kosturinn í jeppakaupum.
Að sjálfsögðu er **7 ára ábyrgð á nýjum Kia Sorento,** svo hún gildir til ársins 2021.

Nokkrir kostir Kia Sorento:

- 197 hestafla dísilvél, eyðir frá 6,7 l/100 km
- Sex þrepa sjálfskipting
- LED-ljós að framan
- Frábærir aksturseiginleikar
- Fáanlegur með bakkmyndavél
- Mjög rúmgóður
- Fáanlegur sjö sæta

Sorento Classic 2,2 dísil
Verð frá 7.450.777 kr.
Aðeins **66.743 kr.** á mánuði í 84 mánuði*

Eigum bíla til afgreiðslu strax! Komdu og reynsluaktu.

ergo *M.v. 3.500.000 kr. útborgun eða uppítökubíl að sambærilegu verðmæti og bílasamning ERGO í 84 mánuði. 9,55% óverðtryggðir vextir. Árleg hlutfallstala kostnaðar 11,09%. Nánari upplýsingar á ergo.is

Þú finnur „Kia Motors Ísland“ á Facebook

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili KIA á Íslandi.

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 14-0136

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

ÚTSALA

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

LOKADAGAR - LOKADAGAR

YAMAHA HLJÓMTÆKI
MEÐ ALLT AÐ
...000 KR. AFSL.

LG SJÓNVÖRP
MEÐ ALLT AÐ
300.000 KR. AFSL.

42" 3D SNJALL...		...SNJALLSJÓNVARP
FULLT VERÐ 279.990	FULLT VERÐ 124.990	...
TILBOÐ 169.990	TILBOÐ 99.990	TILBOÐ ...
LG AFSL. 110.000	TOSHIBA AFSL. 25.000	THOMSON AFSL. 30.000
32" LED SJÓNVARP	50" Full HD LED SJÓNVARP	55" ULTRA 4K SJÓNVARP
FULLT VERÐ 99.990	FULLT VERÐ 239.990	FULLT VERÐ 499.990
TILBOÐ 64.990	TILBOÐ 179.990	TILBOÐ 349.990
THOMSON AFSL. 15.000	Panasonic AFSL. 60.000	THOMSON AFSL. 150.000

JBL hátalarar með allt að 100.000 kr. afslætti

iPad og iPhone vöggur með allt að 60% afslætti

... myndavélar með allt að 25% afslætti

Tasco ... allt að 50% afslætti

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á MORGUN

YAMAHA KENWOOD PHILIPS JVC Panasonic ...

harman/kardon JBL OLYMPUS Dantax tasco Nikon SanDisk ...

OPIÐ VIRKA DAGA 9-18 OG LAUGARDAGA 11-16 | SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

Alltaf gæði og góð kaup! STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

SanDisk MINNISKORT ALLAR GERÐIR

MERKISATBURÐIR

1522 Fylgismenn Teits ríka Þorleifssonar og Jóns Arasonar berjast á Sveinsstaðafundi.

1881 Kirkjan á Núpi í Dýrafirði fýkur á haf út.

1926 Fyrstu útvarpsútsendingar í tilraunaskyni fara fram á Íslandi.

1951 Flugvélin Glitfaxi ferst með 20 manns.

1971 Mannaða geimfarið Apollo 14 leggur upp í ferð til tunglsins.

VIÐ UNDIRRITUN Sverrir og Eva Magnúsdóttir, forstöðumaður þjónustu hjá Mílu gerðu með sér samning. MYND/BRAGI ÞÓR JÓSEFSSON LJÓSMYNDARI

Fjarskiptin þá og nú

Samgöngusafnið á Skógum hefur sett upp yfirlitssýningu á minjum sem spanna nær 100 ára sögu fjarskipta á Íslandi. Sverrir Magnússon er þar safnstjóri.

„Við settum strax upp sýningu á símtækjum þegar við opnuðum árið 2002. Það voru tæki af byggðasafninu í Skógum. Nú er sú sýning orðin að deild sem geymir minjar og sögu fjarskipta á Íslandi frá upphafi til okkar daga,“ segir Sverrir Magnússon, safnstjóri Samgöngusafnsins á Skógum. Hann segir safnið hafa tekið við Síma-og fjarskiptasafni Þjóðminjasafnsins sem var í gömlu loftskeytastöðinni á Melunum. Þannig hafi því áskotnast búnaður og tæki sem tilheyrðu áður Landsímanum. Nú myndi þau tæki kjarnann í fjarskiptadeildinni í Samgöngusafninu.

Í framhaldinu segir hann safnið hafa byrjað að safna MNT-símtækjum. „MNT-kerfið var við lýði frá 1986 til 2010 og var aðalfjarskiptatæknin á hálendinu á því tímabili. Símtækin voru klossuð til að byrja með en þróunin var þannig að í lokin voru þau orðin nettari og ekki ólík GSM-tækjunum sem tóku við af þeim,“ útskýrir hann.

Talstöðvar eru meðal safngripanna á Skógum, allt frá fyrstu talstöðvum sem komu fyrst til landsins til nýjustu tetrastöðvanna.

Samgöngusafnið hefur fengið loforð frá Símanum um að styrkja starfsemi þessarar deildar fjárhagslega og í vikunni var undirritaður ámóta samningur við Mílu sem tók við dreifikerfinu af Landsímanum og byggir því á um 100 ára sögu fjarskipta. „Þetta eru samstarfssamningar þannig að við tökum að okkur að varðveita búnað og tæki um ókomin ár þó þau séu ekki á sýningunni,“ segir Sverrir og upplýsir að safnið hafi nýlega tekið í notkun nýtt 1.750 fermetra hús, áfast við sýningarrýmið. „Við byggðum þetta hús í kreppunni án nokkurra styrkja,“ segir hann. „Það er geymsla fyrir ökutæki og alls konar muni.“

gun@frettabladid.is

EINN AF SAFNGRIPUNUM Svona símar voru á sveitabæjum landsins á síðustu öld.

Samstarfsverkefni fimm skóla

Sinfóníuhljómsveit tónlistarskólanna heldur tónleika í Langholtskirkju á morgun, 1. febrúar. Einleikari með sveitinni er Sölvi Kolbeinsson saxófónleikari.

Tónlistarnemar, áttatíu og fimm talsins og flestir á framhaldsskólaaldri skipa Sinfóníuhljómsveit tónlistarskólanna sem heldur tónleika í Langholtskirkju á morgun klukkan 16. Þeir leika þrjá þætti úr saxófónkonsertinum Rætur eftir Veigar Margeirsson, Danzón númer 2 eftir Arturo Márquez og Sinfóníska dansa opus 64 eftir Edvard Grieg. Stjórnandi er Guðmundur Óli Gunnarsson.

Einleikari á saxófón með hljómsveitinni er Sölvi Kolbeinsson sem hóf nám átta ára gamall og stundar nú nám bæði í klassískum og djasssaxófónleik hjá Sigurði Flosasyni í Tónlistarskólanum í Reykjavík og Tónlistarskóla FÍH en hefur áður lært hjá Ólafi Jónssyni og Hafsteini Guðmundssyni. Auk þess að spila á saxófón leikur Sölvi gítar og píanó. Hann hefur leikið djass á ýmsum veitingastöðum bæjarins ásamt poppi og rokki í alls konar hljómsveitum.

Sinfóníuhljómsveitin er samstarfsverkefni fimm tónlistarskóla á höfuðborgarsvæðinu, Tónlistarskóla FÍH, Tónlistarskóla Hafnarfjarðar, Tónlistarskóla Kópavogs, Tónlistarskóla Garðabæjar og Tónskóla Sigursveins D. Kristinssonar. - gun

FRÍSKLEGUR HÓPUR Sinfóníuhljómsveit tónlistarskólanna.

Systir okkar,

KRISTRÚN ANNA FINNSDÓTTIR
frá Ytri-Á, Ólafsfirði,

lést 29. janúar á dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri.

Fyrir hönd systkinanna,
Eva Finnsdóttir

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærs föður okkar, afa, sonar og bróður,

MAGNÚSAR ÞÓRÐARSONAR

Helga Sjöfn Magnúsdóttir | **Jakob Sigurðarson**
Þórður Ingi Magnússon | **Ásdís J. Halldórsdóttir**
Alma Dögg Magnúsdóttir
Sjöfn Ísaksdóttir | **Þórður Magnússon**
Haukur V. Gunnarsson | **Halla B. Harðardóttir**
Ísak Þórðarson | **Steinunn S. Sigurðardóttir**
Harpa Þórðardóttir
Ingibjörg R. Þórðardóttir | **Gylfi Hauksson**
og barnabörn.

Innilegar þakkir fyrir hlýhug og vináttu við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

RICHARDS ÞÓRÓLFSSONAR
Brekkugötu 36.

Sérstakar þakkir til starfsfólks á dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri, fyrir góða umönnun.

Ally Aldís Lárusdóttir
Anna María Richardsdóttir | **Wolfgang Frosti Sahr**
Sæbjörg Richardsdóttir | **Ólafur Magnússon**
Áki Sebastian Frostason Sahr | **Anne Belanant**
Urður Steinunn Önnudóttir Sahr | **Ernesto Camilo Valdés**
Magnús Addi Ólafsson | **Laura-Ann Murphy**
Richard Helgi Ólafsson

Maðurinn minn,
faðir, stjúpfaðir, tengdafaðir,
bróðir, mágur, afi og langafi,

GUNNAR KRISTJÁNSSON
Asparfelli 8, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut þriðjudaginn 28. janúar. Jarðarförin auglýst síðar.

Helga Loftsdóttir
Gestur Skarphéðinsson | **Fanney Ásgeirsdóttir**
Róbert B. Agnarsson | **Anna Björnsdóttir**
Guðríður Kristjánsdóttir | **Helgi Geir Valdimarsson**
Hanna Karen Kristjánsdóttir | **Þórir Georgsson**
Ólafur Kristjánsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín,
móðir, tengdamóðir og amma,

UNNUR ZÓPHÓNÍASDÓTTIR
sjúkraliði,
Engjavegi 34, Selfossi,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands fimmtudaginn 23. janúar. Útför hennar fer fram frá Selfosskirkju miðvikudaginn 5. febrúar kl. 13.30.

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

Hjartanlegar þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og vináttu vegna andláts og útfarar

GUÐRÚNAR HALL

Guð blessi ykkur öll.

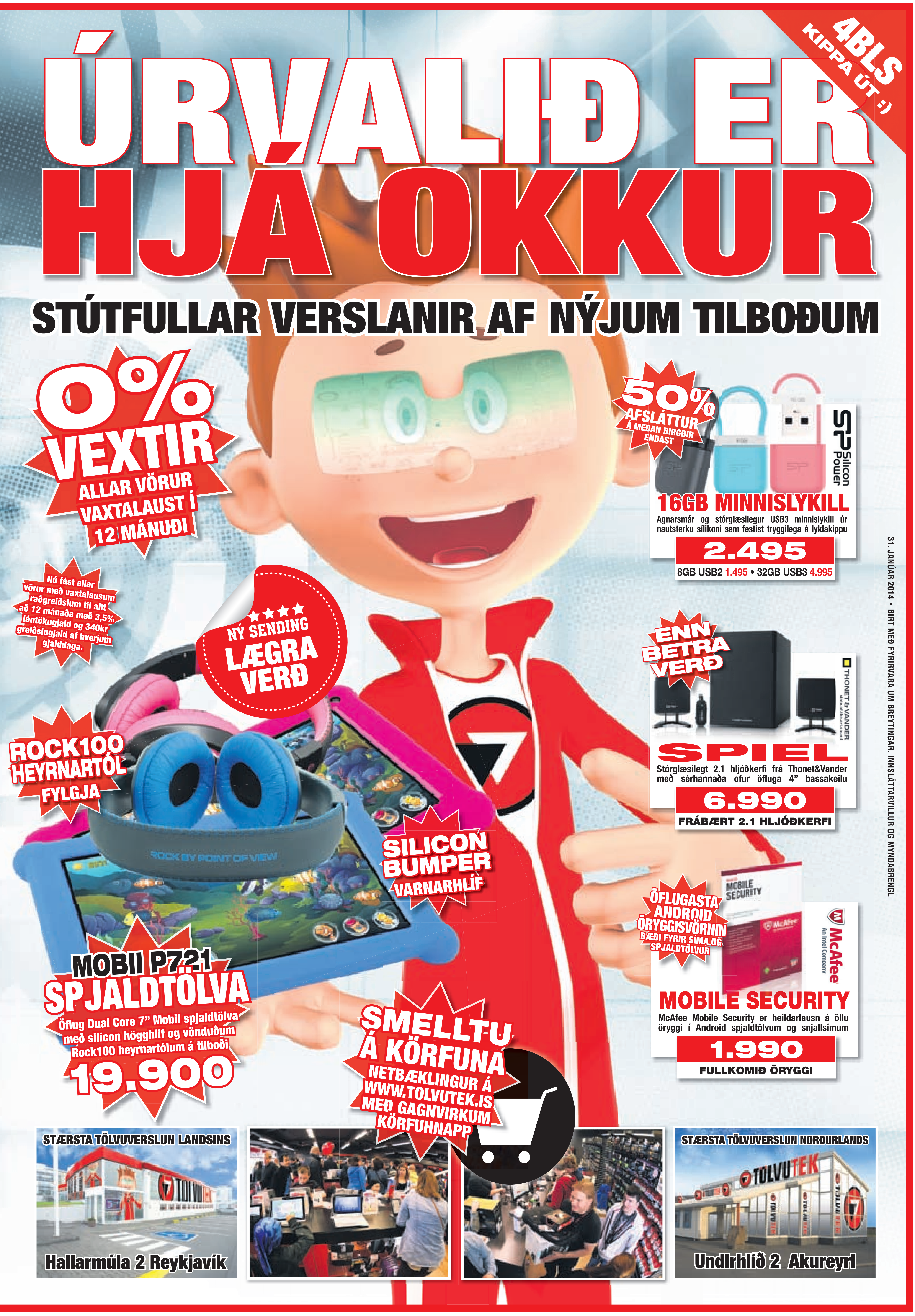
Agnar Einarsson
Brynhildur Agnarsdóttir | **Sveinn Þorsteinsson**
Erna Guðrún Agnarsdóttir | **Þorlákur Björnsson**
Garðar Agnarsson | **Sigríður Pétursdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

RÓSAMUNDA HJARTARDÓTTIR
Staðarhvammi 1, Hafnarfirði,

lést á Landspítalanum 25. janúar sl. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 3. febrúar kl.13.00.

Elfar Högnason | **Sigurlaug Valdís Jóhannsdóttir**
Helena Högnadóttir | **Ólafur Árni Torfason**
Hugrún Högnadóttir | **Víkingur Andrew Erlendsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



4BLS KIPPA ÚT :)
ÚRVALIÐ ER
HJÁ OKKUR
STÚTFULLAR VERSLANIR AF NÝJUM TILBOÐUM
0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
Nú fást allar vörur með vaxtalausum raðgreiðslum til allt að 12 mánaða með 3,5% lántökugjald og 340kr greiðslugjald af hverjum gjalddaga.
NÝ SENDING LÆGRA VERÐ
ROCK100 HEYRNARTÓL FYLGJA
SILICON BUMPER VARNARHLÍF
MOBII P721 SPJALDTÖLVA
Öflug Dual Core 7” Mobii spjaldtölva með silicon högghlíf og vönduðum Rock100 heyrnartólum á tilboði
19.900
50% AFSLÁTTUR Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
Silicon Power
16GB MINNISLYKILL
Agnarsmár og stórglæsilegur USB3 minnislykill úr nautsterku silíkoni sem festist tryggilega á lyklakippu
2.495
8GB USB2 1.495 • 32GB USB3 4.995
ENN BETRA VERÐ
THONET & VANDER
SPIEL
Stórglæsilegt 2.1 hljóðkerfi frá Thonet&Vander með sérhannaða ofur öfluga 4” bassakeilu
6.990
FRÁBÆRT 2.1 HLJÓÐKERFI
ÖFLUGASTA ANDROID ÖRYGGISVÖRNIN BÆÐI FYRIR SÍMA OG SPJALDTÖLVUR
McAfee An Intel Company
MOBILE SECURITY
McAfee Mobile Security er heildarlausn á öllu öryggi í Android spjaldtölvum og snjallsímum
1.990
FULLKOMIÐ ÖRYGGI
SMELLTU Á KÖRFUNA
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP
STÆRSTA TÖLVUVERSLUN LANDSINS
Hallarmúla 2 Reykjavík
STÆRSTA TÖLVUVERSLUN NORÐURLANDS
Undirhlíð 2 Akureyri
31. JANÚAR 2014 • BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR, INNSLÁTTARVILLUR OG MYNDABRENGL

ÚRVALIÐ ER

Í VERSLUNUM OKKAR Í REYKJAVÍK OG Á AKUREYRI ER EI

6.5GHz GDDR5 MINNI
1188MHz OG ALLT AÐ 30% YFIRKLUKKUN MEÐ ENN ÖFLUGRI 2X WINDFORCE KÆLINGU MEÐ KOPAR HITAPÍPUM

R7 260X OC
NÝJASTA KYNSLÓÐ GIGABYTE

- Eitt heitasta leikjaskjákortið í dag
- 2GB GDDR5 6.5GHz 128-bit minni
- DirectX11 og HD3D í nýjustu leikina
- 896 Stream P.U. & 56T.U. fyrir leikina
- Með Eyefinity spilar þú leiki í 3 skjám
- Gullhúðað HDMI 1.4a, 2xDVI, 1xDP
- Ultra Durable 2oz Copper tækni
- Mjög hljóðlát WINDFORCE 2X tækni

29.900

2GB R240 14.900 | R250 19.900

2 ÞÚSUND AFSLÁTTUR

ÁPRENT ÍSLENSKT LETUR

GIGABYTE

FORCE K3
LEIKJALYKLABORÐ

- GIGABYTE Force K3 leikjalyklaborð
- Einstaklega sterkbyggð hönnun
- Sérstaklega högg- og vökvaþolið
- Mest notuðu leikjatakkarnir sérmerktir
- Sérlega hljóðlátur og hraður ásláttur
- 10 milljón Durable ásláttar líftími
- Gullhúðað og hraðvirkt USB tengi

4.990

Á TILBOÐI Í FEBRÚAR

Vörn gegn ruslpósti

Heildarlausn fyrir heimili

Öflug vírusleitarvél

Varnar gagnaþjófnaði

ÖLL TÆKI
VÖRN FYRIR ALLAR TÖLVUR, SPJALDTÖLVUR OG SÍMA HEIMILISINS

McAfee LiveSafe

McAfee An Intel Company

McAfee LiveSafe 2014

McAfee LiveSafe er heildarlausn fyrir öll tæki. Tölvur, símar og spjaldtölvur allt varið með öflugustu vírusvörninni ásamt því að verja heimanetið, persónuleg gögn og netnotkun.

- Öryggisvörn og öflug vírusleitarvél
- Fyrir Windows, Apple og Android
- PC tune-up hraðar vinnslu stýrikerfis
- Öflugur eldveggur ver heimanet
- Ver þráðlausa netið gegn árásum
- Vörn gegn ruslpósti og Spyware
- Aðgangsstýring barna á netinu
- Má setja upp á öll tæki heimilisins

6.990

ALHLIÐA ÖRYGGISVÖRN

ÞÝSK GÆÐI
FRÁBÆR HÖNNUN OG HLJÓMGÆÐI FARA LISTAVEL SAMAN

THONET & VANDER
state.of.the.art.sound

RISS
2.1 HLJÓÐKERFI

Frábært og öflugt 2.1 hljóðkerfi frá Thonet & Vander með öflugri 5.25” Lignin Polymer bassakeilu, stillanlegum bassa og treble, sérhannað fyrir tónlist, leiki og kvikmyndir.

- Hágæða Thonet & Vander hljóðkerfi
- 2.1 32W RMS, 50Hz - 20kHz tíðnissvið
- Öflug 5.25” segulvarin bassakeila
- Frábærir 2.75” Mid-Range hátalarar
- Jafn og góður hljómur yfir allt tíðnissviðið
- 2xRCA inngangar ásamt Bassa&Treble stilli
- Frábært fyrir tónlist, leiki & kvikmyndir
- Falleg hönnun og ótrúleg hljómgæði

14.900

25W 11.900 | 60W 19.900

USB 3.0
10X HRAÐARA TENGI OG SAMHÆFT VIÐ ELDRI USB2 Á ENN MEIRI HRAÐA

LACIE

MINIMUS
2TB USB 3.0 FLAKKARI

- 2TB LaCie hágæða flakkari
- Hannaður af hönnunarliði LaCie
- Nær hljóðlaus viftulaus hönnun
- Sparar orku og slekkur á sér sjálfur
- Blár ljósbjarmi aftan á flakkaranum
- 1-Click afritunarhugbúnaður
- SuperSpeed USB 3.0 / USB 2.0

19.900

3TB 26.900 | 4TB 39.900

NÝ SENDING
ER AÐ LENDA

LACIE

CLOUDBOX
3TB TÖLVUSKÝ

- 3TB LaCie CloudBox tölvuský
- Gögnin þín alltaf við hendina hvar sem er
- Deildu gögnum með vinum og fjölskyldu
- Streymir margmiðlunarefni í öll tæki
- 10 notendur með lykilorð og einkamöppur
- Gigabit net, HTTP, FTP, SMB og Torrent
- Fyrir PC, Mac, Android, iOS, SmartTV, ofl.

29.900

4TB AÐEINS 44.900

BREYTIR ÞÍNU SJÓNVARPI Í SMART TV

SMART-TV 210

SMART TV
FYRIR ÞITT SJÓNVARP

- Tengist beint í HDMI tengi á sjónvarpi
- Dual Core 1.6GHz ARM A9 Cortex örgjörvi
- Quad-Core Mali 400MP 1080p 3D skjákjarni
- 4GB FLASH og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps þráðlaust WiFi net, BlueTooth
- Fjarstýring fyrir helstu aðgerðir
- HDMI 1.4, USB2, Micro USB2
- Android 4.2 JB stýrikerfi og fjöldi forrita

19.900

QUAD CORE Á AÐEINS 29.900

TRUE BLACK VALED
TÆKNI MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN

GW2760HM

BenQ

27” VALED
FULL HD VA-LED

- 27” VA-LED FULL HD 1080p 16:9
- 20 milljón:1 DCR og Senseye3 tækni
- 4ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080 FULL HD upplausn
- HDMI HDCP, DVI og VGA D-SUB tengi
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Aukin myndgæði með True Black tækni

49.900

22” 26.900 | 23” 29.900 | 24” 39.900

KEMUR Í FJÓRUM LITUM

Tatoo 303XB

4.990

SONICGEAR

2.1 HLJÓÐKERFI

S03

9.990

1TB 14.900

AÐEINS 145gr

Silicon Power

500GB STREAM USB3

20” SKJÁIR FRÁ 19.900

22” SKJÁIR FRÁ 22.900

MEST SELDI SKJÁRINN OKKAR

GL2450 24”

29.900

BenQ

24” FULL HD LED

HP800

4.990

ÓTRÚLEG HLJÓMGÆÐI OG FRÁBÆR BASSI

SONICGEAR

FRÁBÆR HLJÓMGÆÐI

GIGABYTE LACIE BenQ brother at your side Silicon Power

TÓNLISTARVEISLA Í BORGINNI

Myrkir músíkdagar standa nú yfir í Reykjavík og verður margt um að vera í borginni um helgina. Hátíðin hefur verið einn mikilvægasti vettvangur framsækinnar nútímatónlistar á Íslandi frá árinu 1980. Auk Sinfóníuhljómsveitarinnar kemur fram fjöldi flytjenda á hátíðinni svo sem Kammersveit Reykjavíkur og CAPUT.

RAUNFÆRNIMAT

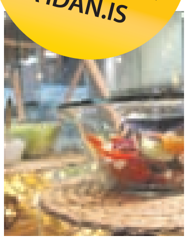
Hefur þú starfað við matreiðslu eða framreiðslu í 5 ár eða lengur og vilt ljúka náminu?

Þá gæti raunfærnimat verið fyrir þig!

Raunfærnimat miðar að því að meta færni og þekkingu sem viðkomandi býr yfir inn í skólakerfið. Að loknu raunfærnimati fara þátttakendur í skóla og ljúka því námi sem eftir stendur til að útskrifast.

Inntökuskilyrði í raunfærnimat er 5 ára starfsaldur í greininni og 25 ára lífaldur.

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á IDAN.IS



DAGSVERK.IS / IDAN0114

Nánari upplýsingar um raunfærnimat er að finna á http://idan.is/raunfaernimat eða með því að senda fyrirspurn á radgjof@idan.is.

FRÆÐSLUMIÐSTÖÐ ATVINNULÍFSINS
MENNTUN Á VINNUMARKAÐI

IÐAN fræðslusetur
Þórunnartún 2 - 105 Reykjavík
idan@idan.is - www.idan.is

SLÖKUN AÐ ELDA

MATUR *Helga Jónsdóttir, framkvæmdastjóri BSRB, lumar á uppskrift að sólríku sítrónupæi. Margir hafa lagt hönd á plóg við þróunina.*

Ég er með hálfgert blæti fyrir matreiðslubókum og finnst mjög gaman að lesa þær," segir Helga glettin en hún er komin í sjálfskipað bann við kaupum á slíkum bókmenntum. Helga er í krefjandi starfi sem framkvæmdastjóri en telur ekki eftir sér að elda eftir að heim er komið. „Ég hef áttað mig á því að það að stússast í eldhúsinu er afslöppun fyrir mig. Þegar ég kem þreytt heim þá vinn ég úr hlutunum með því að elda eða baka."

Helga reynir að hafa tilbreytingu í því sem hún eldar og prófar reglulega eitthvað nýtt. „Ég kýs helst einfalda, fljótlega og létta rétti enda leiðist mér tilgerð í matargerð," segir hún glaðlega. Sítrónupæið sem hún gefur lesendum uppskrift að passar vel við þessa lýsingu. „Pæið gefur mjög gott sætsúrt bragð. Stundum hef ég sett læm í stað sítrónu og það kemur líka mjög vel út."

Uppskriftina fékk Helga frá Halldóru vinkonu sinni sem heldur úti vefsíðunni Nautnabelgur. „Margir hafa lagst á eitt til að búa til þetta pæ. Halldóra fékk uppskriftina hjá Agnesi vinkonu sinni sem hafði þróað hana með fjölskyldu sinni. Botninn kom frá pabba Agnesar sem hann fékk úr gamalli þýskri matreiðslubók. Fyllinguna kokkaði Rósa vinkona hennar upp. Halldóra breytti svo uppskriftinni aðeins eftir sínu höfðu og skipti til dæmis hveiti út fyrir spelthveiti," lýsir Helga sem segir pæið henta vel á sumrin og passa sérlega vel með humri.

MEÐ PÆIÐ GÓÐA Helga segir pæið létt og ferskt með góðum súrsætum keim. MYND/STEFÁN

ÞESSI UPPSKRIFT PASSAR Í RÚMLEGA EINA BÖKU

Deig
- 400 g fínt hveiti eða spelthveiti
- 250 g smjör
- 100 g sykur
- 1 egg

Fylling
- 3 egg
- 180 g sykur eða agavesíróp og þá 1 dl
- Safi úr tveimur (lífrænum) sítrónum
- Ysti börkurinn af einni lífrænni sítrónu
- Örþunnar sítrónusneiðar ofan á

Öllum efnum í deigið blandað saman og hnoðað. Stundum getur þurft að setja 1-2 msk. af vatni í deigið. Gott er að setja það stutta stund í ísskáp til að gera það meðfærilegra.

Deigið er flatt út á borði eða bretti og gott að hafa smá hveiti við höndina svo að kökukeflið klístrist ekki. Gott er að setja bökuformið í frysti áður en deigið er sett í það. Ekki má vera neitt gat á deiginu þegar það er sett í formið því annars lekur fyllingin úr.

Allt sem er í fyllingunni er hrært vel saman og sett yfir deigið í forminu. Skornu sítrónusneiðunum er raðað ofan á. Bakað við 175°C í u.þ.b. 40 mínútur. Bakan er best þegar hún er aðeins brúnleit á köflum.

Bakan er góð ein og sér en gott er að nota með grískt jógúrt eða AB-mjólk sem sigtuð hefur verið í gegnum kaffibréf.

SÚRSÆT BAKA

Uppskriftina að sítrónupæinu fékk Helga frá Halldóru vinkonu sinni sem heldur úti vefsíðunni Nautnabelgur. Margir hafa lagt hönd á plóg við þróun pæsins.

HEILSURÉTTIR

065

Eggjanúðlur með kjúklingi, eggjum og grænmeti
Orka, kkal 92 Prótein 10,8 gr Kolvetni 10,2 gr Fita 1,4 gr

980 | 1340
Lægra verð

Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum. Kryddaðir með ferskum hvítlauk, engifer og chilli.

Án salts og sykurs.

NINGS

Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00 - Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði | www.nings.is

7.990 kr. + 0 kr.

180.000 kr. sparnaður á 36 mánuðum

Skemmtipakkinn

Internet og heimasími

Enginn binditími fyrir internet og heimasíma

Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Sex frábærar sjónvarpsstöðvar
Með Skemmtipakkanum færðu aðgang að sex frábærum stöðvum, aðgang að Tónlist.is í þrjá mánuði og Stöð 2 Vild sem er eitt öflugasta vildarkerfi landsins.

Internetið og heimasími innifalið í 36 mánuði
Enginn binditími fyrir internet og heimasíma.

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

Fáðu þér áskrift! 365.IS

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

JAPANSKIR TÖFRAR

JAPANSHÁTÍÐ *Á morgun geta gestir Háskólatorgs upplifað Japan í allri sinni dýrð; gætt sér á sushi og japönsku tei, séð kimono-tísku, bardagalistir, búningakeppni til heiðurs japönskum teiknimyndahetjum og ótal margt fleira.*

Japanshátíðin er tilvalin skemmtun fyrir alla fjölskylduna og þar finna allir eitthvað við hæfi," segir Gunnella Þorgeirsdóttir, aðjúnkt og greinarformaður í japönsku við Háskóla Íslands.

Gunnella fékk ólæknandi áhuga á Japan sem barn og fór þangað sem skiptinemi á menntaskólaárunum.

„Þar bjó ég hjá yndislegri fjölskyldu í Norður-Japan, í smáþorpi lengst inni í miðjunni á hvergi, og gekk í kynjaskiptan landbúnaðarskóla sem kenndi saumaskap og heimilisfræði sem var virkilega gefandi," segir Gunnella sem brátt lýkur doktorsprófi í japönskum þjóðfræðum við Sheffield-háskóla á Englandi.

„Japanir og Íslendingar eiga margt sameiginlegt. Hvorir tveggja eru eyþjóðir, sem setur ákveðið mark á þjóðirnar, og báðar voru þær á landbúnaðarstigi fram að seinni heimsstyrjöld og hoppuðu yfir iðnbyltinguna sem skapar skemmtilegt sambland af eldri hjátrú og hugmyndafræði í bland við hátæknisamfélag nútímans."

ORIGAMI, MANGA OG COSPLAY

Japansdeild HÍ hélt upp á tíu ára afmæli sitt í haust og heldur nú Japanshátíð í tíunda sinn.

„Hátíðin er góð leið til að kynna japanska menningu fyrir Íslendingum og skemmtilegt sambland af hefðbundinni menningu og hámenningu í Japan. Á dagskrá verður japönsk teserimónía, tískusýning á kimono og japönsk skrautskrift þar sem allir geta fengið nafn sitt ritað, í bland við nútíma- og ungmenningu eins og cosplay-búningakeppni sem byggir á karakterum úr japönskum teiknimyndum," útskýrir Gunnella um hluta dagskrár sem verður á þremur hæðum Háskólatorgs.

„Á neðstu hæðinni tökum við vel á móti börnum með origami, manga-teikningum og hefðbundnum, japönskum leikföngum. Á miðhæðinni sýnum við tísku, söng og japanskar bardagaíþróttir og á staðnum verða upplýsingabásar um japönskudeildina, japansk-íslenska félagið, japanska sendiráðið og Japanir á Íslandi sýna ikebana-blómaskreytingar. Í boði verður japanskt góðgæti; sushi og japanskt te á Manga Café sem við opnum nú í fyrsta sinn og í Stúdentakjallaranum verður unglingastemning, grínsýning og tónlistaratriði," upplýsir Gunnella.

AÐDRÁTTARAFL Á BÁÐA KANTA

Japönskunám er hagnýtt í ferðamannaiðnaði, viðskiptum og margs konar alþjóðasamskiptum.

„Japanska er nú önnur stærsta tungumáladeildin við HÍ og stunda um 90 nemendur japönskunám sem kennt er fyrstu tvö árin hér heima. Samskipti á milli þjóða eru mjög góð og nú eru fjórtán Íslendingar í skiptinámi í Japan og tólf Japanir í skiptinámi hér á landi. Því er augljóst að eitthvað dregur að á báða kanta," segir Gunnella sem gefur japönsku þjóðinni sín bestu meðmæli.

„Japanir eru yndislegt fólk og með opnustu og jákvæðustu einstaklingum sem ég hef kynnst. Þeir eru dálítið eins og Íslendingar því það þarf fyrst að kynnast þeim almennilega en þegar maður er orðinn vinur þeirra er maður líka orðinn hluti af fjölskyldunni."

Japanshátíðin á Háskólatorgi hefst klukkan 13 á morgun og stendur til klukkan 17. Allir hjartanlega velkomnir.

■ **thordis@365.is**

HEILLUÐ AF JAPAN Gunnella Þorgeirsdóttir er aðjúnkt og greinarformaður japönskudeildar Háskóla Íslands. Hún hóf sjálf nám í japönsku við HÍ 2003 og segist vel samræðuhæf á japönsku þótt ritmálið sé erfiðara. MYND/STEFÁN

YNDISLEGT FÓLK

„Japanir eru dálítið eins og Íslendingar því það þarf fyrst að kynnast þeim almennilega en þegar maður er orðinn vinur þeirra er maður líka orðinn hluti af fjölskyldunni."

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

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

Lífið

FÖSTUDAGUR
[illegible]. JANÚAR 2014

Unnur Ýrr & Mariko Margrét í Stokkhólmi
HÖNNUÐU ÍSLANDSBAKKANN, SVEITIN MÍN 2

Sara Dögg Johansen förðunarfræðingur
FARÐAR FEGURÐARDROTTNINGU ÍSLANDS 6

Svana Lovísa Kristjánsdóttir hönnuður
TÍU UPPÁHALDSHLUTIR Á HEIMILINU 12

María Lovísa Árnadóttir

MARKÞJÁLFARI MEÐ SKAPANDI LAUSNIR

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Margar öflugar konur mættu til að vera viðstaddar viðurkenningarhátíð FKA sem fram fór í tónlistar- og ráðstefnuhúsinu Hörpu í gærkvöldi. Í framhaldinu var farið upp á veitingahúsið Kolabraut þar sem **Liv Bergþórsdóttir,** forstjóri Nova, sem fékk FKA-viðurkenninguna,

fagnaði. Þá fagnaði Rakel Sölvadóttir hvatningarverðlaunahafi með SKEMA teyminu sínu. Einnig mættu Guðrún Ragna Garðarsdóttir, forstjóri Atlantsolíu, Ingibjörg Steinunn Ingjaldsdóttir,

eigandi Prentmets, Katrín S. Óladóttir, frá Hagvangi, **Þórdís Lóa Þórhallsdóttir,** hjá Pizza Hut, Margrét Kristmannsdóttir, forstjóri Pfaff og **Hulda Bjarnadóttir,** framkvæmdastjóri FKA og útvarpskona á Bylgjunni.

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

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

LIST HEIMÞRÁIN HJÁLPAÐI TIL VIÐ LISTSKÖPUN ÍSLANDSBAKKANS

Unnur Ýrr Helgadóttir og Marikó Margrét Ragnarsdóttir hönnuðu Íslandsbakkann í Stokkhólmi.

Hugmyndin var að skapa list sem um leið nýtist á heimilinu,“ segir Unnur Ýrr Helgadóttir um bakkann sem ber heitið „Sveitin mín“. „Mariko Margrét Ragnarsdóttir leitaði til mín með hugmynd að bakka með íslensku þema þar sem hún hafði séð verk eftir mig sem var einmitt mynd af íslenskri kind í lopapeysu. Það ríkir mikil bakkastemning í Svíþjóð þar sem við erum báðar búsettar og Svíar nota bakka mikið til að bera fram ýmislegt sem og til skrauts. Unnur Ýrr, sem er menntuð sem grafískur hönnuður, segir að það hafi hjálpað til við listsköpunina að vera með örlitla heimþrá því minningar um sveitina kveiktu eitthvað í henni. Bakkinn er úr birki og á bakhlið hans má finna ljóðið „Sveitin mín“ eftir Sigurð Jónsson sem Unnur notaði sem innblástur fyrir myndefni bakkans. Ætlunin er að fá fleiri íslenska listamenn í samstarf í nánustu framtíð. „Bakkinn er ekki einungis flott tækifærisgjöf og nytsamlegur hlutur heldur mun hann verða eins konar safngripur þar sem hann er fyrsti bakkinn í seríunni „Íslandsbakkinn“, svo ef þú missir af bakka númer eitt þá geturðu nálgast bakka númer tvö. Öll heimili verða að eiga bakka og ekki skemmir fyrir að bakkinn sé einnig list inn á heimilið.“ Íslandsbakkinn – Sveitin mín fæst í Epal.

Mariko Margrét Ragnarsdóttir og Unnur Ýrr Helgadóttir.

JógaJógaJóga!

- Hefst 4. febrúar
- Þri. og fim. kl. 12:00-13:00
- Kennari: Gyða Dís
- Verð kr. 13.900.-

Vekjum upp líkamsvitundina og uppskerum betri líkamsstöðu, aukinn styrk og betra jafnvægi til að takast á við daglegt amstur.

Skráning í síma 560 1010
eða á mottaka@heilsuborg.is

HEILSUBORG
Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

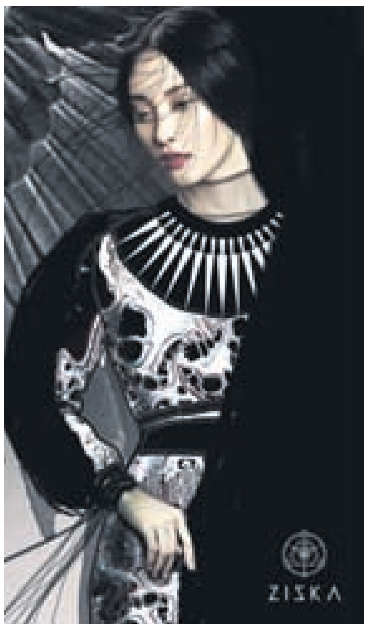
TÍSKA NÝR FRAMKVÆMDASTJÓRI RÁÐINN TIL ZISKU

Harpa Einarsdóttir hönnuður leggur nú lokahönd á fatalínu Zisku. Hún ætlar sér stóra hluti í tískuheiminum með nýráðinn framkvæmdastjóra sem á helmingshlut í fyrirtækinu hennar.

„Það eru búnar að vera miklar sviptingar með Zisku undanfarið. Núna loksins eru hlutirnir að taka á sig rétta mynd. Ég var að ljúka við að hanna stærstu og já, ég held að það sé óhætt að segja langflottustu Ziskalínuna hingað til. Hún verður sýnd á RFF í lok mars og þá um leið verður opnuð ný heimasíða þar sem nýja línan verður seld á Ziska.is. Þetta „collection“ er innblásið af mongólskum arnarveiðimönnum sem ríða um sléttAurnar á fákum sínum með risastóra erni sem fljúga með þeim og veiða fyrir þá í soðið,“ segir Harpa sem fer á tískuvikuna í New York 4. febrúar næstkomandi.

„Ég fer á tískuvikuna í New York til að sjá og sýna mig og vonandi landa nýjum kúnnum og styrkja tengsl sem þegar hafa myndast,“ segir Harpa.

Spurð um rekstur vörumerkisins Zisku: „Ég hef nú slitið samstarfi við Helgu Olafsson og Lastashop vegna ólíkra áherslna með Zisku en ég er mjög þakklát fyrir þann tíma sem við unnum saman og ég óska henni allrar lukku með Lastashop og markaðssetningu íslenskrar hönnunar í Los Angeles. Það gleður mig að segja frá því að það er kominn nýr framkvæmdastjóri í Zisku sem á nú helmingshlut í fyrirtækinu. Hún heitir Nana Alfreds og er að koma inn með fítonskraft og saman ætlum við að sigra tískuheiminn. Við erum samstíga alla leið og Ziska-ævintýrið er bara rétt að byrja,“ segir Harpa.



Fylgstu með á Facebook – Lindex Iceland
3 fyrir 2
af merktum
brjóstahöldurum
Fáðu þann ódýrasta ókeypis.
Gildir til 12.2 2014.
LINDEX

FÖRÐUN HÆKKAÐU KINNBEIN OG MINNKAÐU UNDIRHÖKUNA

Sara Dögg Johansen, förðunar-og airbrush fræðingur, sýnir hina almennu skyggingu á fegurðardrottningu Íslands , Tönju Ýri Ástþórsdóttur. Sara Dögg notaði Inglot-vörur til að skyggja og draga fram ákveðin svæði á andlitinu en hin almenna skygging hentar flestu andlitsfalli.

Sara Dögg Johansen er annar eigandi förðunarskólans, Reykjavík Makeup School sem verður opnaður á Lynghálsi 4 um helgina. Hún hefur haft í nógu að snúast undanfarin ár en hún hefur farðað fyrir tískusýningar, leikrit, sjónvarp, stuttmyndir, tónleika og forsíður tímarita. Lífið fékk Söru Dögg til að útskýra og farða hina almenna andlitsskyggingu sem hefur verið svo vinsæl hjá stjörnum á borð við Kim Kardashian. Fyrirsætan er fegurðardrottning Íslands, Tanja Ýr Ástþórsdóttir. Almenna skyggingin sem á að henta flestum:

Hin almenna highlight & contour skygging er það vinsælasta hjá stjörnunum í dag en það felst í því að leiðrétta hlutföll andlitsins, hækka kinnbein og minnka undirhökuna. Hægt er að nota ljóst og dökkt meik til að skyggja en vinsælast er að skyggja með sólarpúðri og ljósum hyljara.

Ljósi liturinn (highlight) er notaður til að til að skerpa, draga fram og lýsa svæðin á andlitinu.

Kinnbein og kjálki

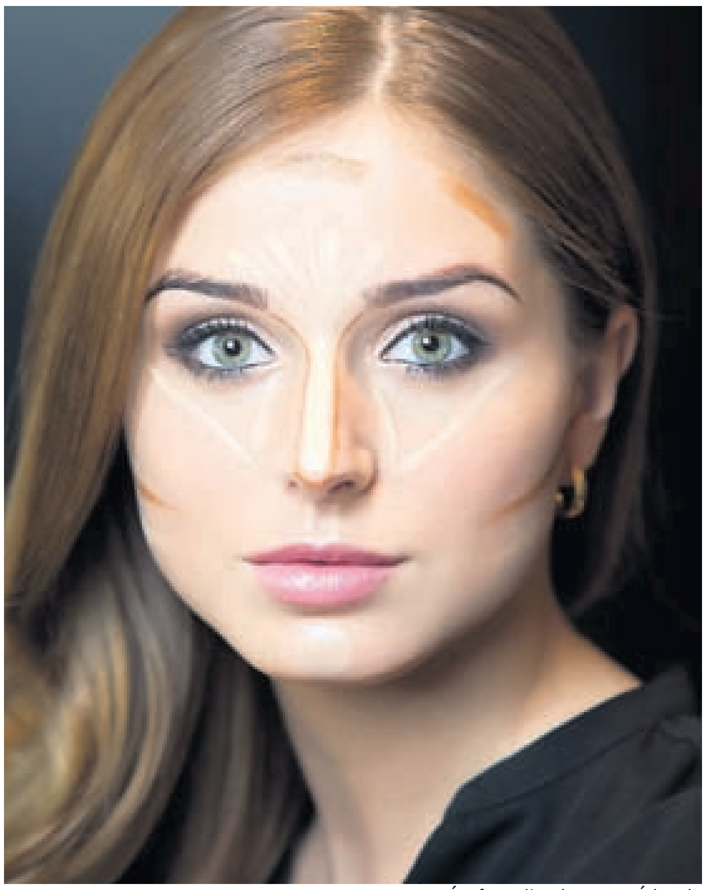
Dökkir tónar (contour) draga saman og minnka svæðin. Dökki liturinn er settur undir kinnbeinin til að draga þau fram og undir kjálkann til að draga kjálkabeinin fram.

Hársrót

Gott er að skyggja við hárrótina til að minnka hátt enni og einnig er skyggt til hliðanna ef enni er breitt. Það er mjög gott að þekkja sitt andlitsfall en þetta er almenna skyggingin. Það geta allir gert þetta.

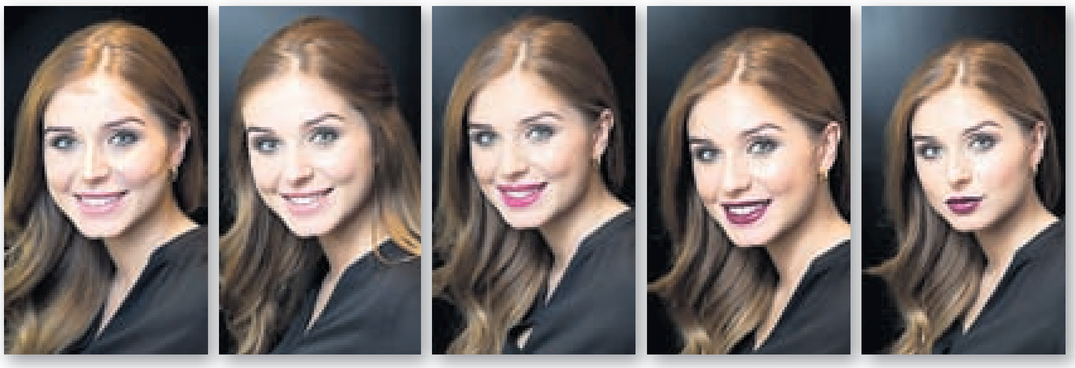
Nefið

Til að minnka nefið skal setja highlight í miðjuna og dekkri línu báðum megin við. Aðalgaldurinn til að fá sem fallegustu og náttúrulegustu skygginguna er að blanda nógu vel með bursta eða hreinum fingrum og nudda inn svo það séu engar línur og engin skil.

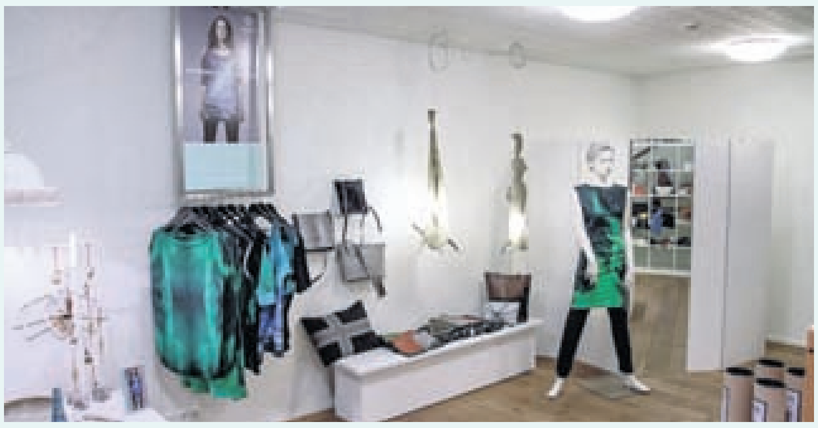


Tanja Ýr, fegurðardrottning Íslands

Sara Dögg Johansen, annar eigenda Reykjavík Make-up School, hefur mikla reynslu í förðunargeiranum.



Andlitsföllin. Bleiki liturinn er skyggingin (contour) og fjólubláí liturinn er lýsingin(highlight).



Það skiptir öllu máli að hafa óbilandi trú á sjálfum sér og verkefninu, fara reglulega út fyrir þægindarammann

HÖNNUNARVERSLUNIN KRAUM
ÞÁTTTAKENDUR Í FRAMLEIÐSLU FATALÍNUNNAR DIMMBLÁ

„Ég hafði samband við verslanir þegar ég var að safna fyrir framleiðslukostnaðinum og Halla í Kraum tók vel í að styrkja en verslunin Kraum og norðurljósasetrið Aurora Reykjavík ákváðu að taka þátt í fjármögnuninni á fatalínunni minni og áttu stóran þátt í því hversu vel tókst," segir Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir, sem safnaði fyrir framleiðslukostnaðinum á sinni fyrstu fatalínu, Dimmblá, á Karolina fund í desembermánuði. „Síðustu dagarnir á Karolina Fund voru gífurlega spennandi. Fjársöfnunin gekk einstaklega vel og voru verslanir jafnt sem einstaklingar hérlendis og erlendis að heita á verkefnið." Heiðrún Ósk, hönnuður Norðurljósalínunnar, segist vera himinlifandi yfir viðbrögðunum en hún hefur fengið umfjöllun á bloggum erlendis og fjölmarga tölvupósta þar sem að fólk lofar nýju fatalínuna. Hún segist jafnframt hafa stigið stórt skref þegar hún ákvað að hanna sína eigin línu. „Það er mikilvægt að fara hægt af stað, taka eitt skref í einu og vera hagsýn. Það skiptir öllu máli að hafa óbilandi trú á sjálfum sér og verkefninu, fara reglulega út fyrir þægindarammann og að vera lausnarmiðuð," segir hún.

Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir hönnuður og Halla í Kraum.

Þitt heimili þín stund

Octo 4240 ljós
Verð frá 154.900 kr.

RB322 sófi
Verð frá 584.900 kr.

Wave soft hægindastóll
Verð frá 204.900 kr.

Lalinde sófaborð
Verð frá 44.900 kr.

Patchwork gólfmotta
Sniðin eftir máli. Verð pr. fm 85.900 kr.

Góð hönnun gerir heimilið betra

Við leggjum mikinn metnað í að bjóða aðeins vandaðar vörur og tefla fram því besta í evrópskri hönnun. Úrvalið einkennist af fallegri og fjölbreyttri hönnun sem stenst tímans tönn. Markmið okkar er að aðstoða viðskiptavini við að fegra heimili sín.

Lantern lukt / 18.900 kr. | Cherner stóll / Verð frá 137.900 kr. | Miho hreindýr / Verð frá 5.500 kr. | Pasmore stóll / Verð frá 399.900 kr. | Cucu 33 sm / 12.900 kr.

MÓDERN

OPIÐ VIRKA DAGA KL. 11–18 • LAUGARDAGA KL. 11–16 • HLÍÐASMÁRA 1 • 201 KÓPAVOGUR • 534 7777 • modern.is

TÍSKA KRAKKARNIR EIGA AÐ SKEMMTA SÉR

Myndir: Íris Dögg Einarsdóttir Hönnun: Helga Ólafsdóttir Leikmunir: Karítas Pálsdóttir Förðun og andlitsskreyting: Guðbjörg Huldís Kristinsdóttir Hár: Theodóra Mjöll Skúladóttir Jack Aðstoð: Sandra Vilborg Jónsdóttir

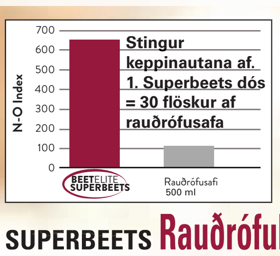
Það er svo mikil ró yfir öllu og bara yndislegt að vera hérna," segir Helga Ólafsdóttir, aðalhönnuður og stofnandi Ígló og Indí, sem er stödd á Akureyri þegar blaðamaður nær tali við hana. Norðurlandið var valið til þess að komast úr hversdagsamstrinu og fá innblástur til þess að teikna upp fatalínuna fyrir sumarið 2015. Með Helgu er grafíski hönnuðurinn Karítas Pálsdóttir, en hún teiknar alla grafíkina hjá Igló og Indí. Hönnunarferlið er langt og strangt og segir Helga það vera svolítið skrítið að byrja upp á nýtt þegar nýbúið er að mynda vetrarlínu 2014. „Við vorum með gott teymi í síðustu myndatöku en þetta er fjórða línan sem Íris Dögg Einarsdóttir myndar með okkur. Við viljum hafa fjölbreytileikann og börnin eiga að fá að njóta sín svo Íris er nánast eins og fluga á vegg. Krakkarnir eru bara eðlilegir þar sem þeir leika sér að leikmununum og hafa gaman," segir Helga og bætir við: „Guðbjörg Huldís sá um að skreyta og farða krakkana og Theodóra Mjöll sá um hárið. Myndatakan tók tvo daga en undirbúningurinn um það bil viku," segir hún glöð í bragði.

FROSIÐ LANDSLAG

Ímyndið ykkur eyju langt í norðri, fjöllin þakin snjó, vötn full af ís og svartar strendur. Í þessu fagra, frosna landslagi dvelja glaðbeitt börn; þau dansa, hlæja og leika sér með vinum sínum, dýrunum. Þau herma eftir hreyfingum þeirra, spretta eins og refurinn, hoppa eins og kanínan, fara í árásarstöðu bjarnarins. Önnur tylla sér á trjágrein eins og uglan eða, líkt og tignarlegur fálkinn, teygja handleggina upp til flugs. Í þessari einstöku undraveröld barnanna er ekkert ómögulegt.

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

NO = 30 flöskur af rauðrófusafa 500 ml

Umboð: www.vitex.is

VEFVERSLUN HANDBUNDNIR BLÓMVENDIR BEINT FRÁ BÓNDA

Eva Sæland hefur nýlega opnað netverslunina Reykjavík gift shop.is

REYKJAVÍK GIFT SHOP

„Ég fékk þessa hugmynd í Englandi því að þar kaupir maður eiginlega allt á netinu. Ég var orðin vön því að geta keypt í matinn á netinu og því var það örlítið sjokk að flytja heim til Íslands aftur og geta keypt lítið sem ekkert á netinu," segir Eva Sæland sem nú hefur opnað netverslunina Reykjavík gift shop. Verslunin sérhæfir sig í blómvöndum og sérvöldum gjafavörum til heimsendingar og eru blómvendirnir handbundnir á æskuslóðum Evu, heima í Reykholti í Bláskógabyggð. Eva er alin upp í blómabransanum en fjölskylda hennar ræktar blóm og hefur sérhæft sig í að senda tilbúna blómvendi frá sér. „Þetta byrjar rólega hjá mér enda er ég að vinna í 70% vinnu hjá Kron. Þetta er tilvalin verslun fyrir fyrirtæki sem vilja vera í blómaáskrift, fyrir Íslendinga sem búa erlendis eða fyrir fólk sem vill kaupa fínar tækifærisgjafir, íslenska sérvöru og gefa falleg blóm og losna við innpökkunina og allt umstangið." Verslunin er snjallsímavæn og það er tveggja daga afhendingartími. Eva hefur áhuga á að heyra í fleiri aðilum varðandi samstarf en hún er nú í viðræðum við Sif Jakobs og fleiri íslenska hönnuði. Vöruúrvalið má sjá á reykjavikgiftshop.com

Eva Sæland

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Verslunin sérhæfir sig í blómvöndum og sérvöldum gjafavörum til heimsendingar og eru blómvendirnir handbundnir á æskuslóðum Evu, heima í Reykholti í Bláskógabyggð.

Leon sófi194 cm kr. ~~185.800~~ **nú 129.900** / Leon skemill kr. ~~45.500~~ **nú kr. 29.900**

Manchebo 224 cm kr. ~~226.800~~ **nú 158.800**

Clubber sófi 210 cm kr. ~~148.700~~ **nú 89.000**

Ashanti 213 cm kr. ~~232.800~~ **nú 162.900**

ÚTSÖLULOK

Gyro Olive
kr. ~~152.000~~ **nú 129.000**

Adele armstóll
kr. ~~77.200~~ **nú 54.000**

ÚTSÖLULOK LAUGARDAGINN 1. FEBRÚAR

Ebba borð
kr. ~~59.600~~ **nú 35.800**

Tango borðstofustóll
kr. ~~24.900~~ **nú 17.400**

Core sófaborð 100x100 cm kr. ~~107.200~~ **nú 75.000**
Core sófaborð 120x80 cm kr. ~~86.800~~ **nú 60.700**

Wally TV - Veggskápur
kr. ~~59.800~~ **nú 38.800**
B:100 D:39 H:26

Overlay borð 120x63 cm kr. ~~73.800~~ **nú 55.300**
Overlay borð 76x53 cm kr. ~~49.900~~ **nú 37.400**

Monet ruggustóll
kr. ~~76.800~~ **nú 49.900**

Jori skápur
kr. ~~372.800~~ **nú 260.000**

Swing stóll
kr. ~~89.900~~ **nú 67.400**

Monet stóll
kr. ~~66.700~~ **nú 46.800**

Takmarkað magn af hverri vöru

LÍNAN

BÆJARLIND 16 I 201 KÓPAVOGUR I SÍMI 553 7100 I LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 I LAUGARDAGA 11 - 16

MARÍA LOVÍSA
LÆRDÓMUR LÍFS MÍNS ER AÐ „MINNA ER MEIRA“

María Lovísa Árnadóttir hefur ætíð haft áhuga á hönnun en varð hugfangin af markþjálfun þegar hún réð til sín þjálfara hjá fyrirtæki sínu í Bandaríkjunum. Í dag starfar hún sem markþjálfi stjórnenda og hannar fyrir íslenska fyrirtækið sitt Inspira. Lífið ræddi við hana um námið í Bandaríkjunum, umhverfisvæna hönnun og hvernig maður metur litlu hlutina sem lífið hefur upp á að bjóða.

NAFN:
María Lovísa Árnadóttir
ALDUR:
39 ára
STARF:
Markþjálfi stjórnenda og stjórnunarteyma, hönnuður.
HJÚSKAPARSTAÐA:
Gift Stefáni Sigurðssyni
BÖRN:
Tara Guðrún, 10 ára og Sigurður Leó 7 ára.

Hún var með plön um að hefja nám í Danmörku þegar hún varð ástfangin af eiginmanninum og örlögin gripu í taumana. Bæði þráðu að fara í nám erlendis og eftir að hafa skoðað ýmsa möguleika fluttu þau til Arizona í Bandaríkjunum þar sem hún lærði innanhússarkitektúr í Arizona State University. Áhuginn á fyrirtækjasköpun og viðskiptahugsun jókst í sífellu og ákvað hún að fara í MBA-nám í stjórnun og stefnumótun. Með skýra framtíðarsýn og draum um að verða sinn eigin herra flutti hún til Íslands eftir tólf ára erlenda búsetu og í dag leyfir hún sköpunargáfunni að njóta sín. Hún starfar með stjórnendum og stjórnendateymum, bæði hér á landi og í Bandaríkjunum sem markþjálfi.

Íslenskir minjagripir

Þú ert menntuð sem innanhússarkitekt frá bandarískum skóla en starfar aðallega sem markþjálfi í dag. Hefurðu þá lagt hönnunina á hilluna?

„Alls ekki. Mér finnst hönnun, viðskiptahugsun, stefnumótunarvinna og markþjálfun vera nátengt hvert öðru og eru þetta allt mismunandi vinklar á sama kjarna; að skapa betri veruleika. Við erum því alltaf að hanna og skapa eitthvað hvort sem við erum meðvituð um það eður ei. Eftir að hafa saknað þess að leika mér í hönnun tók ég þátt í Hönnunarmars í fyrra hjá Epal og sýndi línu sem heitir Inspira. Þetta byrjaði sem áhugaverkefni sem ég fór að vinna með pabba mínum en hann og bróðir minn vinna allt viðarverk fyrir mig. Inspira-vörurnar byggjast að öllu leyti á íslenskum innblæstri og sá ég fyrir mér vörur sem ég sjálf myndi vilja eignast ef ég væri að kaupa mér eitthvað íslenskt eða myndi vilja gefa öðrum sem minjagripi frá Íslandi. Eins og kannski gefur að skilja er ég mjög hrifin af alls konar innanhúsmunum og vel fremur slíka muni frá öðrum löndum í stað týpískra minjagripa. Allar vörurnar eru einstaklega „íslenskar“ og tengjast okkar menningu, sögu og náttúru og eru framleiddar hér á landi. Sem stendur er hægt að fá Inspira-veggplatta og segla byggða á galdrastöfum þar sem saga táknanna er í forgrunni og einnig eru Stuðla-stjakarnir komnir í Epal en þeir eru úr gegnheilli steypu og fást með eikarplöttum og eru að öllu leyti byggðir á innblæstri frá stuðlaberginu. Fleiri vörur eru svo væntanlegar í verslanir á þessu ári, púðar, klukkur og fleira.“

Telur þú að það sé mikilvægt fyrir hönnuði að huga meir að umhverfisþenkjandi hönnun?

„Ég tel það lykilatriði fyrir framtíðina sem og siðferðislega skyldu hönnuða að gera það sem í þeirra valdi stendur til þess að huga að umhverfinu. Hönnuðir hafa tækifæri til þess að gera svo margt á þessu sviði enda hanna þeir borgir, húsnæði og hluti. Með hugmyndaauðgi og þekkingu má draga verulega úr sóun og umhverfisspillandi áhrifum. Það skiptir allt máli þegar það kemur að hönnun, allt frá uppsetningu, vali á efnivið og framleiðsluferli yfir í val á tæknibúnaði. Auðlindir heimsins eru ekki óendanlegar og í framtíðinni gæti það vel orðið þannig að ruslahaugar nútímans verði álitnir fjársjóðir. Hönnuðir geta ýtt undir framsýna hugsun og boðið upp á umhverfisvæna valkosti og lausnir og endurnýtt enn betur það sem hægt er að endurnýta. En auðvitað er það þannig að við þurfum alltaf að sannfæra þann sem er að borga brúsann og efla okkur í því að sýna fram á hag þess að velja umhverfisvæna kosti.“

Eftir MBA-námið í stjórnun og stefnumótun opnaði María Lovísa hönnunarstofu í Phoenix, Arizona ásamt skólafélögum sínum með áherslu á umhverfisvæna hönnun fyrirtækjarýma. „Það mætti segja að við höfum verið aðeins á undan samtímanum með þenn-

Uppáhalds

MATUR? Hráfæði, sushi og gott lambakjötssalat.

DRYKKUR? Vatn og sítrónukristall.

VEITINGAHÚS? Gló, Happ, Rub 23 eru vinsælastir.

VEFSÍÐA? Inspira.is, FastCompany.com, Psychology-Today.com, TreeHugger.com og Pinterest.com

VERSLUN? Epal

HÖNNUÐUR? Of margir til að nefna en Philippe Starck er alltaf áhugaverður brautryðjandi.

HREYFING? Dansa með börnunum, hot yoga og göngutúrar.

DEKUR? Mjög heit böð og pottar og einstaka nuddtími.

Magnús Bjarnason, hönnunarstjóri Hugsmiðjunnar við Snorrabraut, segir fyrirtæki að vakna til vitundar um mikilvægi vefhönnunar. MYND/DANÍEL

Vefir eiga að virka

Magnús Bjarnason, hönnunarstjóri hjá **Hugsmiðjunni,** segir fyrirtæki vera að vakna til vitundar um mikilvægi vefhönnunar en hún snýst um meira en gott útlit. Hugsmiðjan leggur áherslu á gott samstarf við viðskiptavini því það er besta leiðin til að gera góða vefi.

Vel hannaðir vefir eru grundvallaratriði í kynningu fyrirtækja og stofnana í dag, góður vefur skapar traust og trúverðugleika," útskýrir Magnús Bjarnason, hönnunarstjóri Hugsmiðjunnar.

Hann segir fyrirtæki vera að vakna til vitundar um mikilvægi vefhönnunar.

„Það sem skrifað er á vefinn og hvernig það er framsett skiptir máli. Vefurinn snýst um notagildi og þjónustulund. Vefsíður geta verið jafn ólíkar og tilgangur fyrirtækjanna sjálfra. Kynningar- eða söluvefur, innri- eða þjónustuvefur, allir eiga það sameiginlegt að þurfa að nýtast notandanum og helst að einfalda fólki lífið. Vefhönnun í dag snýst því um miklu meira en það að gera hlutina fallega. Notagildið skiptir máli. Lausnin verður að virka og hjálpa okkar viðskiptavinum að bæta þjónustu sína," útskýrir Magnús.

Gott samstarf við viðskiptavini

„Mikilvægast er að finna hvar þörfin liggur, hvaða vandamál þarf að leysa og vinna lausnina í samvinnu við viðskiptavininn. Best er ef allur undirbúningur er góður og að fyrirtækið hafi metnað í að gera hlutina vel. Það skilar ekki miklum árangri að biðja okkur um að „henda upp vef" byggðum á takmörkuðum upplýsingum. Innihaldið skiptir svo miklu máli," útskýrir Magnús.

„Tilgangur vefsins getur verið umfjöllun, sala eða vinnusparnaður. Vefurinn er alltaf opinn, getur tekið við og miðlað gögnum og geta fyrirtæki oft á tíðum gert meira til að fá meira út úr vefnum sínum. Það borgar sig," segir Magnús. „Við höfum lagt meiri áherslu á grunnvinnuna síðasta árið með því að bjóða til dæmis upp á þarfagreiningu og vefstefnumótun og finnum hvernig það er að skila sér. Þegar greiningarvinnu er lokið eru allir komnir með sama vegvísinn í hendurnar og verður ákvarðanataka líklegri til að færa hönnun í átt að því sem fyrirtækið og notandi vefsins þurfa á að halda. Góð vísbending um gildi undirbúningsvinnunnar eru þrettán tilnefningar til Íslensku vefverðlaunanna í ár fyrir vefi unna af Hugsmiðjunni "

Allt snjallt

„Miklar breytingar hafa orðið síðasta árið og öld snjallvefja er gengin í garð. Sjálfsagt þykir að geta skoðað vefi óháð tæki," segir Magnús en það kallar á breytta nálgun í hönnunarferlinu.

„Í dag er ekki farið út í að hanna lausnir nema þær virki í símanum, í spjaldtölvu, sjónvarpi og tölvu. Þetta er spurning um þjónustu og aðgengi. Notandinn á rétt á sömu upplýsingum hvort sem hann er að nota símann sinn eða annað tæki til að skoða vefinn. Snjallvefir kalla á einföldun í efni vefsins, en einnig þarf að gera ráðstafanir vegna mismunandi skjástærða í hönnunarferlinu."

Öruggur grunnur

„Við hjá Hugsmiðjunni notum mestmegnis okkar eigið vefumsýslukerfi fyrir okkar lausnir. Kerfið heitir Eplica og var þróað af okkur. Með því höldum við utan um alla þræði og eru öll öryggismál og þróun í okkar höndum. Þar af leiðandi getum við tryggt öryggi veflausnarinnar sem getur verið erfitt ef notað er kerfi frá þriðja aðila."

> **Miklar breytingar hafa orðið síðasta árið og öld snjallvefja er gengin í garð. Sjálfsagt þykir að geta skoðað vefi óháð tæki.**

Hugsmiðjan var stofnuð árið 2001 og státar af elstu kennitölu í vefgeiranum. Magnús segir starfsemina byggða á góðum grunni.

„Við byggjum á þeirri þekkingu sem safnast hefur á þessum tíma. Reynslan gefur okkur grunninn til að taka vefina okkar skrefinu lengra," segir Magnús.

Byrjunin á einhverju mögnuðu

Margt hefur breyst í vefsíðugerð undanfarna tvo áratugi. Áður fyrr voru vefir íslenskra fyrirtækja einfaldir upplýsingavefir og tilraunakenndir enda vissu mörg fyrirtæki ekki af hverju þau voru á vefnum. Mesta byltingin á sér þó stað þessa dagana með tilkomu spjaldtölva og snjallsíma.

Vefsíðugerð hefur tekið stórstígum framförum hérlendis undanfarna tvo áratugi en fyrstu íslensku veffyrirtækin voru sett á fót um miðjan síðasta áratug síðustu aldar. Einn þeirra sem hafa starfað í greininni frá upphafi er Már Örlygsson viðmótssérfræðingur en hann hóf störf hjá Auglýsingastofu Reykjavíkur árið 1996 og vann við vefhönnun og forritun. „Þetta var lítil en framsækin auglýsingastofa sem tókst að selja öllum helstu ferðaþjónustu- og sjávarútvegsfyrirtækjum landsins þá hugmynd að þau yrðu að fá sér heimasíðu til að kynna sig á alþjóðlegum vettvangi. Við rákum einnig hýsingarþjónustu á 64 kílóbita kopartengingu og þóttumst bara nokkuð góð með það.“ Már segir vefsíðurnar allar hafa verið handskrifaðar og ósköp lítil forritun á bak við þær, nema helst einstaka skráningarsíður og gestabækur. „Þetta snerist aðallega um að vekja athygli á fyrirtækjunum og að fá fólk til að hringja, senda tölvupóst eða sniglapóst.“

„Þetta var sífelld barátta við litla skjái, gamla vafra, hægar nettengingar, viðskiptavini sem tímdu ekki að borga sanngjarnt verð og grafíska hönnuði sem kunnu bara að hanna fyrir prent,“ segir Már Örlygsson viðmótssérfræðingur. MYND/STEFÁN

Sífelld barátta

Már segir að á árunum fyrir aldamótin hafi íslensku vefirnir aðallega verið einfaldir upplýsingavefir og oft tilraunakenndir því mörg fyrirtæki vissu ekki af hverju þau voru að fá sér vefsíðu eða hvernig væri best að koma efninu til skila. „Við vorum í raun að finna upp vefinn sem við þekkjum í dag. Við vorum að velta fyrir okkur hvar ætti að setja lógóið og „heim“-linkinn og valmyndirnar og hvort notendur föttuðu að skruna og lesa niður fyrir fyrstu skjáfyllina af efni. Þetta var sífelld barátta við litla skjái, gamla vafra, hægar nettengingar, viðskiptavini sem tímdu ekki að borga sanngjarnt verð og grafíska hönnuði sem kunnu bara að hanna fyrir prent.“

Hann segir að á þessum tíma hafi hönnuðir verið mjög uppteknir af því að búa til forsíður á vefi, um 100 kílóbæta auglýsingagrafík með ýmsum misgagnlegum eiginleikum. „Flash-tæknin kom fram á sjónarsviðið um þetta leyti og mörgum þótti hún bókstaflega bjarga internetinu. Loksins var hægt að láta hluti hreyfast á vefsíðunni og hönnuðirnir glöddust yfir því að fá fulla stjórn yfir öllum útlitsþáttum eins og þeir voru vanir á pappírnum. Það liðu mörg ár þangað til allir höfðu áttað sig á að vefurinn var ekki gallaður og það þurfti ekki að laga hann heldur var hann einfaldlega ný tegund miðlunar með sína eigin fagurfræði og sitt eigið tæknilega eðli.“

Ótrúlegar framfarir

Íslendingar voru að sögn Más ótrúlega snöggir að tileinka sér vefinn og um leið hafi fyrirtækin verið ótrúlega leiðitöm við veffyrirtækin sem teymdu þau út á vefinn. „Það vissi í raun enginn hvað hann var að gera á vefnum. Almenningur „vafraði“ um vefinn, meira í forundran en með markvissum hætti, og fyrirtæki settu upp heimasíður sem ósköp fáir sóttu í raun. Samt hafði fólk einhverja óljósa tilfinningu fyrir því að þetta væri byrjunin á einhverju alveg mögnuðu! Og við höfðum öll rétt fyrir okkur.“

Þegar Már lítur til baka segir hann ótrúlegar framfarir hafa orðið í tölvutækninni auk þess sem vafrarnir séu orðnir betri og nettengingarnar hraðari. „Ég held þó að að stærsta byltingin sé að eiga sér stað núna í dag þegar við erum að kljást við að búa til vefi sem virka bæði á borðtölvum og smátækjum. Tilkoma iPhone- og Android-tækjanna er að valda raunverulegri byltingu í því hvernig við nálgumst miðlun upplýsinga og hönnun notendaviðmóts á vefjum. Þessir litlu skjáir neyða okkur öll til að svara loksins öllum erfiðu spurningunum um hvaða efni á vefnum má missa sín og hvernig við getum einfaldað allt niður á skiljanlegt form sem passar innan í hausinn á manneskjum. Fyrir mann eins og mig, sem hefur fylgst með þessu allt frá upphafi, er þetta ofboðslega skemmtilegur og spennandi tími. Draumurinn er loksins að rætast.“

Alhliða lausnir í upplýsingatækni

Opex hefur verið í tíu ár í upplýsingabransanum og býður upp á alhliða lausnir fyrir viðskiptavini svo sem vefhýsingar, vefsmíði, sérhæfðar veflausnir, kerfislausnir, nettengingar og símalausnir. Starfsfólk fyrirtækisins segir raunverulegan styrk Opex felast í heildarlausnum í upplýsingatækni ásamt faglegri, en jafnframt persónulegri þjónustu.

Opex hefur nú verið í tíu ár í upplýsingatæknibransanum. Fyrirtækið var stofnað í byrjun árs 2004 og hefur boðið upp á vefhýsingar, vefsmíði og sérhæfðar veflausnir frá þeim tíma. Síðustu fimm árin hefur fyrirtækið auk þess farið í kerfislausnir, nettengingar og símalausnir fyrir fyrirtæki.

Fjölbreytt verkefni

„Það fylgir því ótrúlegur fjölbreytileiki að vinna í tölvum allan daginn, eins mikil þversögn og það er,“ segir Halldór Áskell Stefánsson, sölu- og markaðsstjóri Opex. „Verkefni sem við vinnum fyrir viðskiptavini eru eins mismunandi og þau eru mörg. Sumir leita að einföldum lausnum fyrir samfélagsmiðla, samanber Facebook-leiki. Á meðan leita aðrir eftir utanumhaldi, hönnun, forritun, stýringu og stefnumótun fyrir vef fyrirtækisins og markaðssetningu á netinu í heild. Sem dæmi um fjölbreytileika verkefna síðasta árs þá kláruðum við stoðkerfi við söludeild fyrir tilboðsgerð, reikningagerðartól sem gefur út reikninga og bókar sjálfkrafa, greiðslu- og kortalausnir, fjölda fyrirtækjavefja, viðmót á vefauglýsingar og svona mætti lengi telja. Allt frá hugmynd að hönnun og loks forritun, útfærslu og virkni.“

Aukin vitundarvakning í öryggi

Það er að mörgu að huga þegar kemur að veflausnum, hýsingum og kerfisrekstri. „Íslendingar, sem og heimurinn allur, eru að átta sig á því magni af upplýsingum sem eru aðgengilegar á netinu og mikilvægi þess að öryggi og vinnureglur séu til fyrirmyndar. Öruggir hýsingarsalir, reglubundin afritun gagna og eftirlit kerfa er nauðsynlegur partur í daglegum rekstri.“ segir Halldór.

Mikið meira en bara veflausnir

Opex leggur upp úr því að vera með alhliða lausnir í upplýsingatækni. „Á meðan við erum með teymi af forriturum sem vinna sérstaklega að veflausnum, þá er stór partur fyrirtækisins í kerfislausnum. Við finnum fyrir aukinni ánægju viðskiptavina með það að geta leitað á einn og sama staðinn þegar kemur að upplýsingatækni. Hvort sem það eru fyrirtækjatengingar, skýjalausnir, sérforritun eða önnur sérfræðiráðgjöf, í þessu liggur raunverulegur styrkur Opex.“

Baldur, Halldór og Haraldur eru hluti af Opex-teyminu, þeir kunna vel við sig fyrir framan tölvuna. MYND/GVA

FYRIRTÆKJALAUSNIR
NETSAMBÖND - SÍMKERFI - VEFLAUSNIR - UPPLÝSINGATÆKNI - FORRITUN

2004 - 2014
Upplýsingatækni í 10 ár.
OPEX
Engin vandamál - bara lausnir.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmaður auglýsinga: Sverrir Birgir Sverrisson, s. 512-5432, sverrirbirgir@365.is Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

LÍFEYRISSJÓÐIR

FÖSTUDAGUR 31. JANÚAR 2014 | **Kynningarblað** Lífeyrisréttindi, viðbótarlífeyrissparnaður og sagan.

Áhugaverður valkostur opinn öllum

Lífsverk býður upp á þrjár ávöxtunarleiðir í viðbótarlífeyrissparnaði og er öllum frjálst að greiða í þær. Margir kostir eru við viðbótarlífeyrissparnað umfram hefðbundinn sparnað fyrir utan fjárhagslegan ávinning.

Viðbótarlífeyrissparnaður hefur aðra eiginleika en lögbundinn skyldusparnaður sem gengur út á dýrmætan ævilangan lífeyri. Greiðslur í viðbótarlífeyrissparnað eru frjálsar og undir hverjum og einum komið hvort þessi valmöguleiki er nýttur,“ segir Auður Finnbogadóttir, framkvæmdastjóri Lífsverks, og áréttar að öllum sé heimilt að greiða viðbótarlífeyrissparnað til Lífsverks.

Lífsverk býður upp á þrjár ávöxtunarleiðir í viðbótarlífeyrissparnaði með mismunandi áhættustigi. Auður segir mikilvægt að huga að aldri, eignum og öðrum þáttum við val á séreignarleið. „Sérfræðingar okkar geta aðstoðað við val á ávöxtunarleið með tilliti til áhættuþols,“ segir hún.

Þrjár séreignarleiðir

Séreignarleið 1 er innlend skuldabréfaleið. „Þessi leið hentar þeim sem vilja leggja áherslu á verðtryggð skuldabréf, að mestu leyti með ábyrgð ríkisins. Meðallíftími skuldabréfa í leiðinni er langur og er ávöxtun safnsins að miklu leyti háð sveiflum á ávöxtunarkröfu ríkisskuldabréfa og þeim verðbreytingum sem þær sveiflur hafa á virði verðbréfanna,“ útskýrir Auður og bætir við að leiðin sé talin bera með sér meðaláhættu og henti almennt fólki á miðri starfsævi.

Séreignarleið 2 er blönduð leið hlutabréfa og skuldabréfa, auk þess sem hlutfall erlendra verðbréfa er um 17%. „Leiðin samanstendur af ríkisskuldabréfum, innlendum og erlendum hlutabréfum, ásamt fyrirtækja- og sveitarfélagaskuldabréfum,“ lýsir Auður, en vegna fjárfestinga í hlutabréfum ætti þessi leið að gefa betri ávöxtun en Séreignarleið 1 til lengri tíma. Ávöxtun safnsins er að miklu leyti háð sveiflum á markaðsvöxtum ríkisskuldabréfa og verðbreytingum á innlendum og erlendum hlutabréfum. „Þessi leið hentar almennt frekar fólki við upphaf starfsævinnar, eða þeim sem vilja taka meiri áhættu, hafa gott þol gagnvart sveiflum í ávöxtun og vilja ávaxta fjármuni sína til lengri tíma.“

Séreignarleið 3 er innlánsleið. Leiðin er blanda af innlánum og stuttum ríkisskuldabréfum. Þar sem áhættan er minnst í þessari leið ætti hún að gefa lægstu ávöxtunina til lengri tíma. „Ávöxtun safnsins er að miklu leyti háð innlánsvöxtum banka,“ segir Auður sem telur þessa leið henta almennt best þeim sem nálgast eftirlaunaaldur, og/eða leggja mikla áherslu á að vernda höfuðstól sinn.

Auður segir góða ávöxtun hafa verið á öllum séreignarleiðum sjóðsins á árinu 2013. „Hæsta ávöxtun var á Séreignarleið 2 eða 14,3%, ávöxtun Séreignarleiðar 1 var 5,1%, og ávöxtun Séreignarleiðar 3 var 4,6%,“ upplýsir hún en allar ávöxtunarleiðirnar skiluðu umtalsvert betri ávöxtun en markaðsviðmið þeirra. „Meðalávöxtun síðastliðinna fimm ára er á bilinu 6,9%-14,9%.“

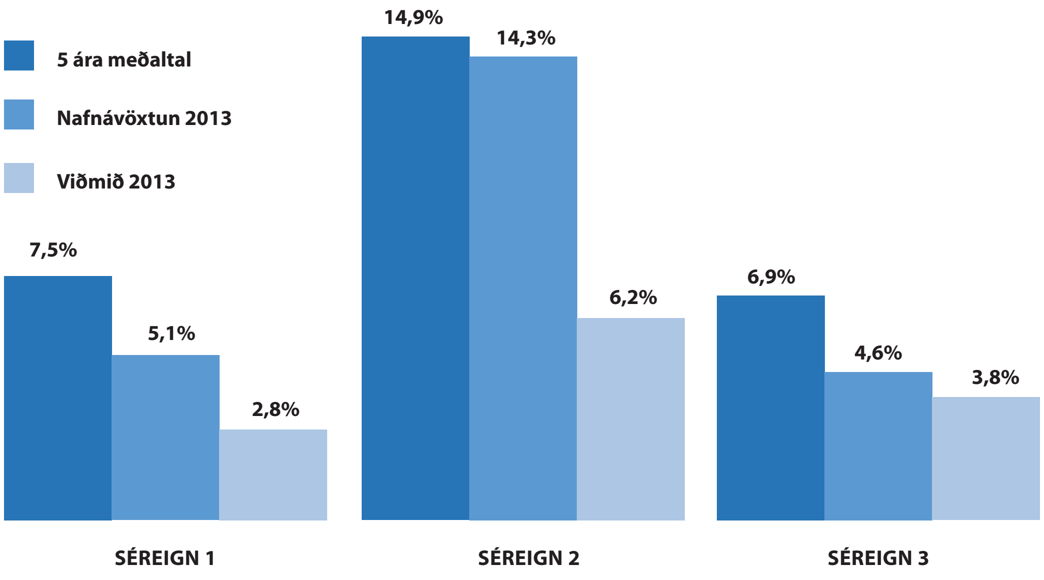
Frádráttarbært iðgjald hækkar á ný í fjögur prósent

Þann 1. júlí næstkomandi taka gildi lög sem hækka aftur frádráttarbært iðgjald í viðbótarlífeyrissparnað í 4%. Auður segir þetta þýða að ekki þurfi að greiða tekjuskatt af þessum hluta launa sem fer í viðbótarsparnað. „Samtals eru þetta 6% þar sem launagreiðandi greiðir 2%,“ segir hún.

„Fjárhagslegur ávinningur þess að greiða í viðbótarlífeyrissparnað er mikill og er kostur sem allir ættu að nýta sér sem hafa tök á því. Ekki þarf að greiða tekjuskatt fyrr en við úttekt,“ segir Auður og tiltekur að leggi einstaklingur fyrir að lágmarki 2% í viðbótarlífeyrissparnað fái hann 2% mótframlag frá atvinnurekanda. „Einstaklingurinn fær því tvöfalda þá upphæð sem hann greiðir inn í sjóðinn. Þetta gerir það að verkum að erfitt er að finna sparnaðarform sem stenst samanburð við viðbótarlífeyrissparnað.“

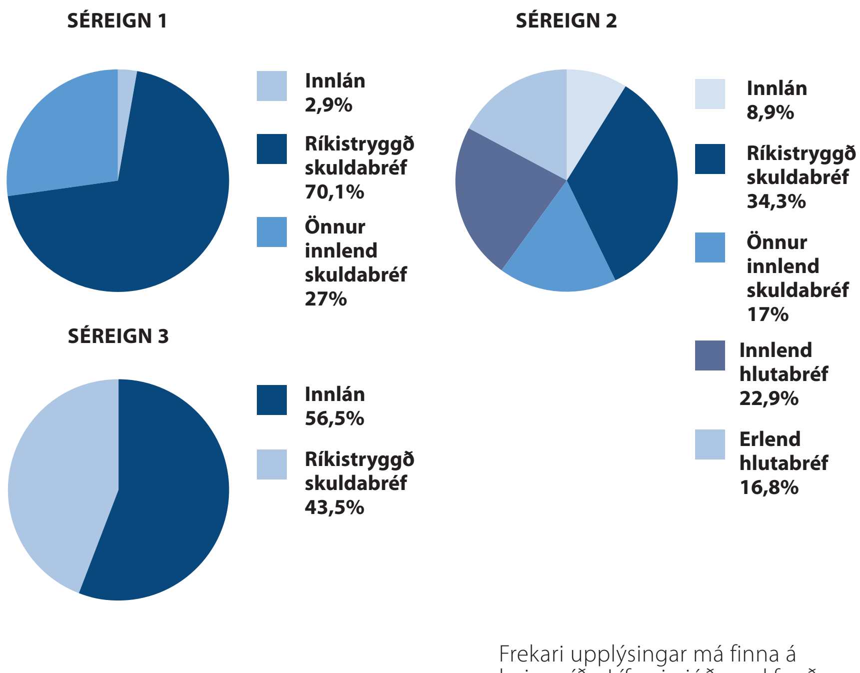
Auður Finnbogadóttir framkvæmdastjóri Lífsverks.

ÁVÖXTUN SÉREIGNARLEIÐA



Ávöxtun í fortíð gefur ekki vísbendingu um ávöxtun í framtíð.
Fimm ára ávöxtunartölurnar sýna meðalnafnávöxtun frá 31.12.2008 -31.12.2013 fyrir Séreign 1 og 2, en frá ágúst 2009-31.12.2013 fyrir Séreign 3.

EIGNASAMSETNING SÉREIGNARLEIÐA 2013



Frekari upplýsingar má finna á heimasíðu Lífeyrissjóðs verkfræðinga, www.lifsverk.is

Aldrei skert áunnin réttindi

Söfnunarsjóður lífeyrisréttinda tapaði einna minnst af lífeyrissjóðum landsins í efnahagshruninu. Hann er einn af stærri lífeyrissjóðum landsins í dag og fagnar fjörutíu ára afmæli á þessu ári. Sigurbjörn Sigurbjörnsson framkvæmdastjóri þakkar farsælan feril íhaldssemi í fárfestingaákvörðunum.

Við höfum aldrei þurft að skerða áunnin réttindi sjóðfélaga okkar á fjörutíu ára ferli," segir Sigurbjörn Sigurbjörnsson, framkvæmdastjóri Söfnunarsjóðs lífeyrisréttinda, en sjóðurinn var stofnaður í september árið 1974.

Sjóðurinn tapaði einnig minnst af lífeyrissjóðunum í efnahagshruninu sem hér varð og er með eina bestu tíu ára raunávöxtunina. Eignasafn sjóðsins var í árslok 2013 um 120 milljarðar. Samtals eiga 130 þúsund einstaklingar réttindi hjá sjóðnum.

„Við viljum meina að gott gengi sjóðsins sé íhaldssamri fjárfestingastefnu að þakka," segir Sigurbjörn.

„Við höfum alltaf átt mikið af traustum skuldabréfum og sjóðurinn hefur komið mjög vel út þegar fjármálamarkaðir hafa verið erfiðir. Þá hefur sjóðurinn verið með bestu raunávöxtunina, bæði eftir netbóluna árin 1999-2000 og einnig eftir hrunið.

Söfnunarsjóður lífeyrisréttinda er með fimm prósent af lífeyrissjóðakerfinu. Hingað inn hafa sameinast fleiri lífeyrissjóðir svo við erum mjög samkeppnisfær sjóður á öllum sviðum með mjög sterka tryggingafræðilega stöðu."

Söfnunarsjóður lífeyrisréttinda er samtryggingarlífeyrissjóður fyrst og fremst. Þó er boðið upp á tvær séreignarleiðir við sjóðinn:

Söfnunarleið 1 er innlánsreikningur, með hæstu og bestu ávöxtun í innlánum.

Sigurbjörn Sigurbjörnsson, framkvæmdastjóri Söfnunarsjóðs lífeyrisréttinda, þakkar farsælan feril sjóðsins langtímahugsun og íhaldssemi í fjárfestingaákvörðunum. MYND/VALLI

Söfnunarleið 2 er safn blandaðra verðbréfa.

„Þá bjóðum við einnig upp á afar hagstæð sjóðfélagalán í dag," segir Sigurbjörn en lántökugjaldið hefur verið lækkað úr einu prósenti niður í hálft prósent. „Með nýjum lögum frá Alþingi, sem tóku gildi þann 1. janúar 2014, er einnig búið að fella niður stimpilgjaldið sem var eitt og hálft prósent af lánsupphæðinni. Það er því orðið hagstæðara en var að taka verðtryggð sjóðfélagalán. Vextirnir eru í dag fastir, 3,85 prósent og einnig bjóðum við lán með 3,5 prósent breytilegum vöxtum, til jafn langs tíma.

Söfnunarsjóður lífeyrisréttinda er ætlaður öllum launþegum og sjálfstætt starfandi einstaklingum sem ekki eiga aðild að öðrum lífeyrissjóðum samkvæmt kjarasamningum.

Fyrsti vísir að lífeyrissjóði 1851

Í BS-ritgerð Jennýjar Guðmundsdóttur í viðskiptafræði, Íslenska lífeyriskerfið – Samanburður á gegnumstreymi og sjóðssöfnun, er að finna greinargóðan kafla um sögu lífeyrissjóða á Íslandi. Hér er birtur útdráttur úr ritgerðinni.

Heimildir benda til að fyrsta vísinn að lífeyrissjóðum á Íslandi megi finna í lagaákvæði frá árinu 1851. Í lagaákvæði þessu var kveðið á „um skyldur embættismanna til þess að sjá ekkjum sínum borgið með fjárstyrk eftir sinn dag". Lög þessi voru hins vegar ekki lögleidd fyrr en í maí 1855.

Árið 1904 voru sett lög um skyldu embættismanna til að safna sér ellistyrk eða kaupa sér geymdan lífeyri. Við söfnun á ellistyrk átti embættismaður að verja árlega 2% af launum sínum. Við kaup á geymdum lífeyri skyldi embættismaður hins vegar leggja til 1,33% af launum sínum. Ef hins vegar kaupandi lífeyris andaðist áður en til lífeyrisgreiðslna kæmi, tapaðist allur lífeyririnn. Á sama tíma voru sett lög um eftirlaun sem tryggðu embættismönnum eftirlaun úr landssjóði.

Árið 1919 var stofnaður Lífeyrissjóður embættismanna. Samkvæmt lögum var embættismönnum skylt að ráðstafa 5% af launum sínum til sjóðsins. Frá árinu 1943 heitir þessi sjóður Lífeyrissjóður starfsmanna ríkisins (Ólafur Ísleifsson, 2007).

Fyrstu eiginlegu lífeyrissjóðirnir urðu hins vegar ekki til fyrr en í júní 1921 en þá voru sett lög um tekju- og eignaskatt með ákvæði um skattfrelsi iðgjalda til lífeyrissjóða. Lífeyrissjóður embættismanna og ekkna þeirra var stofnaður 1921 sem og Lífeyrissjóður barnakennara. Í kjölfarið fylgdu fleiri sjóðir, bæði í opinbera og einkageiranum.

Nokkur fyrirtæki komu á fót sjóðum fyrir starfsmenn sína því þrátt fyrir Alþýðutryggingarlögin (1936) þótti ellilífeyrinn samkvæmt þeim svo lágur og jafnaðist engan veginn á við lífeyri embættismanna, að ástæða þótti til að stofna til lífeyrissjóða sem greiddu lífeyri til viðbótar ellilífeyri þeirra (Hrafn Magnússon, 2003).

Á árinu 1943 var stigið stórt skref í lífeyrismálum opinberra starfsmanna þegar Lífeyrissjóður starfsmanna ríkisins var stofnaður með lögum frá Alþingi (Hrafn Magnússon, 2003). Þegar lögin um almannatryggingar voru sett árið 1946, voru lífeyrissjóðirnir alls um 15 talsins. Í þessum sjóðum voru starfsmenn ríkisins, nokkurra bæjarfélaga, banka og stærri fyrirtækja í samvinnu- og einkarekstri. Um almenna þátttöku verkafólks innan ASÍ í lífeyrissjóðum var hins vegar ekki að ræða.

Grundvöll núverandi lífeyrissjóðakerfis má rekja aftur til ársins 1969, þegar í tengslum við kjarasamninga á almennum vinnumarkaði var samið um að setja upp atvinnutengda lífeyrissjóði með skylduaðild og fullri sjóðsöfnun frá byrjun árs 1970 (Már Guðmundsson, 2000). Áður en samkomulagið var gert árið 1969 voru fjárhagsaðstæður almenns launafólks á eftirlaunaaldri ekki góðar. Það var því sem næst ómögulegt fyrir aldraða, sem höfðu verið á almennum vinnumarkaði, að sjá fyrir sér með ellilífeyria lmannatrygginga.

Þeir sem fæddir voru fyrir 1914 og höfðu því, fyrir aldurs sakir, ekki unnið sér inn næg réttindi til lífeyris úr sjóðunum fengu sérstakar eftirlaunagreiðslur. Ríkissjóður fjármagnaði ¼ af eftirlaununum og Atvinnuleysistryggingasjóður sá um að fjármagna afganginn eða ¾ (Már Guðmundsson, 2000).

Árið 1974 voru sett lög sem skylduðu alla launamenn og atvinnurekendur þeirra til að greiða a.m.k. 10% af iðgjöldum til lögbundinna eða viðurkenndra lífeyrissjóða. Með lögum frá árinu 1980 náði þessi skylda einnig yfir sjálfstætt starfandi einstaklinga. 1986 var síðan samið um að greidd væru iðgjöld af öllum

Fyrstu eiginlegu lífeyrissjóðirnir urðu ekki til fyrr en í júní 1921. NORDICPHOTOS/GETTY

launum, ekki aðeins af dagvinnulaunum (Már Guðmundsson, 2000).

Undirbúningur lagasetningar um skyldutryggingu lífeyrisréttinda og starfsemi lífeyrissjóða stóð með hléum frá árinu 1976 en árið 1997 voru lög um það efni samþykkt.

BIRT MEÐ LEYFI HÖFUNDAR.
Íslenska lífeyriskerfið – Samanburður á gegnumstreymi og sjóðsöfnun
Viðskiptafræðideild Háskóla Íslands.
Maí 2009
Höfundur: ***Jenný Guðmundsdóttir***
Leiðbeinandi: ***Örn Daníel Jónsson***

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmaður auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, s. 512-5434, bryndis@365.is Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Nú er gott tækifæri til að koma lífeyrismálunum á hreint

Jón L. Árnason, rekstrarstjóri Lífeyrisauka, ræðir um kosti viðbótarlífeyrissparnaðar.

Það er aldrei of seint að huga að lífeyrissparnaðinum en það er gömul saga og ný að því fyrr sem fólk byrjar að spara, því betra," segir Jón L. Árnason, rekstrarstjóri Lífeyrisauka, sem er fjölmennasti sjóður landsins sem eingöngu býður upp á viðbótarlífeyrissparnað. „Það eru vel yfir 17 þúsund einstaklingar sem greiða iðgjöld til Lífeyrisauka í hverjum mánuði og heildarfjöldi sjóðfélaga sem á inneign í sjóðnum nálgast 70 þúsund. Það er því fjölmennur hópur sem treystir okkur fyrir lífeyrissparnaði sínum."

Fjölbreyttar fjárfestingarleiðir

Arion banki er vörsluaðili Lífeyrisauka. Fjárfestingarleiðir Lífeyrisauka eru sjö og eru ólíkar eftir áhættu í fjárfestingum. Það er misjafnt hvað hentar hverjum aldurshópi en auk þess er viðhorf fólks til áhættu mismunandi. Lífeyrisauki býður jafnframt upp á svonefnda Ævilínu en þá eru inneign og iðgjöld sjóðfélaga sjálfkrafa flutt milli leiða eftir því sem aldurinn færist yfir.

„Eins og staðan er núna má greiða 2% af launum í viðbótarlífeyrissparnað, sem er frádráttarbært frá skattskyldum tekjum, en tekjuskattur er hins vegar greiddur við útgreiðslu. Mótframlag launagreiðanda er 2% samkvæmt flestum kjarasamningum. Sá sem velur að vera ekki með viðbótarlífeyrissparnað missir í raun af 2% launahækkun. Menn fá því strax 2% viðbótarframlag á sparnaðinn sem ætti eitt og sér á að vera næg ástæða til þess að leggja fyrir á þennan hátt. Heimilt verður að hækka framlag launþega í 4% þann 1. júlí nk. þannig að heildargreiðsla á mánuði í viðbótarlífeyrissparnað getur þá verið 6% af launum," segir Jón.

„Þeir sem ekki nýta sér viðbótarlífeyrissparnaðinn ættu að ráða bót á því, enda er þetta fyrirhafnarlítið sparnaðarform því launagreiðandinn sér um framkvæmdina. Þar við bætist fyrirhuguð „leiðrétting" ríkisstjórnarinnar næstu þrjú árin þar sem kostur gefst á að nýta greiðslur í viðbótarlífeyrissparnað til að greiða inn á lán eða inn á sérstaka húsnæðissparnaðarreikninga án þess að greiða þurfi skatt af þeim launum," segir Jón og bætir við: „Á þessum síðustu og verstu tímum hugvitssemi í nýrri skattheimtu hlýtur þetta að sæta tíðindum. Það gefur augaleið að þar sem ekki er greiddur tekjuskattur af þessum greiðslum þá felst í þessu verulegur sparnaður. Ég mæli hiklaust með að fólk nýti sér þennan valkost þegar þar að kemur. Það er erfitt að ímynda sér góð og gild rök fyrir því að gera það ekki. Það eru helst þeir sem eiga í verulegum fjárhagsörðugleikum sem ættu að hugsa sig tvisvar um, því að í þeirra tilfelli kann að vera að féð sé betur geymt í formi lífeyrissparnaðar sem er ekki aðfararhæfur og því er ekki hægt að ganga að þeim eignum vegna fjárhagslegra skuldbindinga."

Jón L. Árnason, rekstrarstjóri Lífeyrisauka.

Sveigjanleiki og gagnsæi

„Í samanburði við önnur sparnaðarform er viðbótarlífeyrissparnaður einnig hagstæður þar sem enginn fjármagnstekjuskattur er greiddur af vaxtatekjum. Þá erfist viðbótarlífeyrissparnaður að fullu og enginn erfðafjárskattur er greiddur við yfirfærslu til maka og barna. Taka má út úr sjóðnum frá 60 ára aldri og geta greiðslur verið mjög sveigjanlegar. Heimild til fyrirframgreiðslu viðbótarlífeyrissparnaðar var framlengd núna um áramótin og gildir í 15 mánuði."

Til þess að fá upplýsingar um Lífeyrisauka má leita til útibúa Arion banka eða hafa samband við lífeyris- og verðbréfaráðgjafa í síma 444 7000 eða á lifeyristhjonusta@arionbanki.is. „Við höfum lagt mikla áherslu á gagnsæi og má m.a. nálgast allar upplýsingar um ávöxtun einstakra leiða Lífeyrisauka og eignasamsetningu á www.arionbanki.is/lifeyrisauki, auk þess sem ráðgjafar okkar eru ávallt til þjónustu reiðubúnir. Iðgjaldayfirlit eru send sjóðfélögum tvisvar á ári, og yfirlit eru einnig birt í Netbanka Arion banka. Ég hvet fólk til þess að hugsa nokkra leiki fram í tímann, nú er gott tækifæri til að koma lífeyrismálunum á hreint," segir Jón L. Árnason að lokum.

Skylduiðgjöldum ráðstafað í séreignarsjóð hjá Frjálsa lífeyrissjóðnum

Býður upp á sveigjanleika og valfrelsi við útgreiðslu úr sjóðnum.

Eitt af markmiðum okkar er að bjóða sjóðfélögum Frjálsa lífeyrissjóðsins upp á sem mestan sveigjanleika við útgreiðslu lífeyrissparnaðar," segir Arnaldur Loftsson, sem hefur verið framkvæmdastjóri Frjálsa lífeyrissjóðsins undanfarin tíu ár.

Frjálsi lífeyrissjóðurinn var stofnaður árið 1978 og er rekinn af Arion banka. Hann er rúmlega 130 milljarðar að stærð og sjöundi stærsti lífeyrissjóður landsins. Sjóðurinn hefur þá sérstöðu umfram flesta aðra lífeyrissjóði að hluta 12% skylduiðgjalda má sjóðfélagi ráðstafa í séreign og hluta í samtryggingu. Sjóðfélagar geta valið að ráðstafa allt að 74% af 12% skylduiðgjöldum í séreign en enginn annar lífeyrissjóður býður upp á svo hátt hlutfall.

„Kostir séreignar eru m.a. að hún erfist að fullu við fráfall sjóðfélaga og býður upp á mikinn sveigjanleika við útgreiðslur," segir Arnaldur. „Hluti af séreigninni er laus við 60 ára aldur og gefur sjóðfélögum svigrúm til að flýta starfslokum, minnka við sig í starfi fyrir hefðbundinn eftirlaunaaldur eða hafa hærri tekjur á fyrri hluta eftirlaunaáranna. Flestir okkar sjóðfélaga sem við höfum rætt við vilja einmitt hafa þess konar val þegar starfslokin nálgast. Með þessu fyrirkomulagi njóta sjóðfélagar Frjálsa lífeyrissjóðsins kosta séreignarsjóða og samtryggingarsjóða en samtryggingin greiðir ævilangan ellilífeyri, örorkulífeyri og maka- og barnalífeyri við fráfall," segir Arnaldur.

Arnaldur Loftsson, framkvæmdastjóri Frjálsa lífeyrissjóðsins.

Margverðlaunaður lífeyrissjóður

Þess má geta að Frjálsi lífeyrissjóðurinn hefur fengið alþjóðleg verðlaun fyrir uppbygginguna sína en fagtímaritið IPE valdi hann besta lífeyrissjóð í Evrópu í flokknum *Uppbygging lífeyrissjóða* árið 2005. Í fyrra valdi sami aðili sjóðinn jafnframt besta lífeyrissjóð Evrópuþjóða með undir eina milljón íbúa og árin 2009-2011 var hann valinn besti lífeyrissjóður á Íslandi.

Skattfrjáls viðbótariðgjöld til að greiða niður íbúðalán eða safna á húsnæðissparnaðarreikninga

Arnaldur segir að Frjálsi lífeyrissjóðurinn taki ekki eingöngu við skylduiðgjöldum því hann ávaxti einnig viðbótarlífeyrissparnað og ekki þurfi að fjölyrða um kosti hans. „Mótframlag launagreiðanda sem nemur 2% af launum gerir það að verkum að viðbótarlífeyrissparnaður er eitt hagstæðasta sparnaðarform sem völ er á, auk þess sem skattaleg meðferð hans er mjög hagstæð. Nýjasta útspil stjórnvalda um að lántakendur íbúðalána geti notað skattfrjáls viðbótariðgjöld til að greiða niður höfuðstól íbúðalána eða safna á húsnæðissparnaðarreikninga í þrjú ár frá og með 1. júlí á þessu ári er kostatilboð sem flestir ættu að nýta sér," segir Arnaldur og bætir við: „Þeir sem ætla að nýta sér þennan möguleika þurfa að vera með samninga um viðbótarlífeyrissparnað og ég vil hvetja þá til að kynna sér þá valmöguleika og þjónustu sem Frjálsi lífeyrissjóðurinn býður upp á í þessum efnum."

Jákvætt viðhorf sjóðfélaga til Frjálsa lífeyrissjóðsins

Sjóðfélagar í Frjálsa lífeyrissjóðnum eru nú um 47 þúsund. Flestum starfandi einstaklingum er gert skylt að greiða í tiltekna lífeyrissjóði en Frjálsi lífeyrissjóðurinn er fyrir þá sem hafa frjálst val um aðild að lífeyrissjóði. Arnaldur segir að þeir sem vinni við rekstur sjóðsins hafi fundið fyrir meðbyr gagnvart sjóðnum síðastliðin ár: „Greiðandi sjóðfélögum hefur fjölgað jafnt og þétt og samkvæmt könnunum er viðhorf sjóðfélaga til sjóðsins almennt mjög jákvætt. Sjóðfélagar hafa kunnað að meta uppbyggingu sjóðsins, ávöxtun undanfarin ár og þá þjónustu sem sjóðurinn býður upp á. Við erum mjög stolt af þeim fjölda sjóðfélaga sem hafa valið að greiða til sjóðsins en jafnframt gerum við okkur grein fyrir þeirri ábyrgð sem ávöxtun og varðveisla lífeyrissparnaðar felur í sér. Frjáls aðild að sjóðnum veitir okkur mikið aðhald og ef við stöndum illa að rekstri sjóðsins geta sjóðfélagar ákveðið að greiða í aðra sjóði. Við ætlum okkur að standa undir þessari ábyrgð og halda áfram að beita faglegum vinnubrögðum við eignastýringu sjóðsins og veita sjóðfélögum framúrskarandi þjónustu," segir Arnaldur að lokum.

Hagkvæmasti sparnaður sem völ er á

Ólafur Páll Gunnarsson, verkefnastjóri lífeyrissparnaðar Landsbankans og framkvæmdastjóri Íslenska lífeyrissjóðsins, segir viðbótarlífeyrissparnað vera hagkvæmasta sparnað sem völ er á.

Mótframlagið jafngildir launahækkun

„Viðbótarlífeyrissparnaður hefur ýmsa kosti en sá stærsti er tvímælalaust mótframlag vinnuveitanda, ef launþegi sparar að lágmarki 2% af launum leggur vinnuveitandi til 2% mótframlag. Því má segja að þeir sem ekki eru með viðbótarlífeyrissparnað séu í raun að afþakka 2% launahækkun. Við bætist að enginn tekjuskattur er greiddur af viðbótarlífeyrissparnaði fyrr en hann er tekinn út. Að auki er hann undanþeginn fjármagnstekju- og eignaskatti. Saman gera þessir kostir það að verkum að hagkvæmara sparnaðarform er vandfundið.“

Laun lækka verulega þegar farið er á eftirlaun

„Þó greitt sé í lögbundinn lífeyrissjóð af öllum tekjum þá verða lífeyrisgreiðslurnar mun lægri en meðallaunin yfir ævina og geta, ef ekkert er að gert, lækkað um allt að helming þegar eftirlaunaaldurinn hefst. Viðbótarlífeyrissparnaður getur brúað þetta bil að hluta og með honum er hægt að tryggja svipuð lífsgæði eftir að starfsævinni lýkur.“

Viðbótarsparnaður hefur reynst vel og komið mörgum til bjargar

„Frá því að viðbótarsparnaðurinn var tekinn upp fyrir um 15 árum hefur hann reynst launþegum afar vel. Samanlagðar eignir almennings í viðbótarsparnaði telja nú yfir 400 milljarða króna. Eftir efnahagshrunið 2008 var opnað fyrir takmarkaðar og tímabundnar útgreiðslur viðbótarsparnaðar, fjölmargir hafa nýtt sér þá heimild og hafa þessir fjármunir reynst mörgum vel í þrengingum síðustu ára. Þrátt fyrir að margir hafi nýtt sér þessa heimild eru þeir enn fleiri sem hafa ekki snert inneignina sína og eiga hana óskipta þegar kemur að efri árum. Það er auðvitað mjög jákvætt.“

Sterk staða Íslenska lífeyrissjóðsins

„Íslenski lífeyrissjóðurinn er rekinn af Landsbankanum. Sjóðurinn tekur bæði við iðgjöldum í séreign og samtryggingu. Sjóðurinn tekur við lögbundnu iðgjaldi, þ.e. 12% iðgjaldi í gegnum samtryggingardeild en nýtir heimild í lögum til þess að blanda saman samtryggingu og séreign. Með því móti verður stærri hluti lífeyrissparnaðarins í séreign. Í séreign býður sjóðurinn upp á fjórar ávöxtunarleiðir en ávöxtun eigna Íslenska lífeyrissjóðsins hefur verið góð undanfarin ár. Samtryggingardeild sjóðsins stendur líka vel en gott jafnvægi er á milli eigna og skulda og tryggingafræðileg staða sjóðsins því góð.“

Úrræði stjórnvalda gætu hentað mjög mörgum

„Sérfræðihópur stjórnvalda hefur kynnt nýjar tillögur um aðgerðir í skuldamálum heimilanna, en samkvæmt þeim verður mögulegt að nýta viðbótarsparnað til að greiða inn á húsnæðislán, án þess að tekjuskattur sé greiddur. Viðbótarsparnaður hefur fram til þessa verið afar hagkvæmt sparnaðarform vegna mótframlagsins, en ef hægt er að greiða viðbótarsparnaðinn skattfrjálst inn á húsnæðislán verður hann enn hagkvæmari en áður og mun spara lánþegum mikinn vaxtakostnað þegar fram í sækir. Heimilt verður samkvæmt fyrirliggjandi tillögum að ráðstafa 6% iðgjaldi inn á höfuðstól viðkomandi láns en skattleysi takmarkast við 500 þúsund kr. á ári fyrir hvert heimili eða hverja eign. Gert er ráð fyrir að úrræðið gildi í þrjú ár og að það komi til framkvæmda um mitt ár 2014.

„Þeir sem ekki greiða í viðbótarsparnað geta nýtt sér úrræði stjórnvalda með því að stofna samning um hann. Eins og þetta hefur verið kynnt þá takmarkast sú heimild við þá sem skulduðu húsnæðislán fyrir 1. desember 2013. Það eru hins vegar engar takmarkanir gagnvart þeim sem hafa nýtt sér önnur úrræði, eins og t.d. 110% leiðina eða sértæka skuldaaðlögun þannig að úrræðið ætti að nýtast stórum hópi. Einnig er ráð fyrir því gert að úrræðið nái til þeirra sem eiga ekki húsnæði í dag. Þeim mun bjóðast að taka það sem safnast í viðbótarsparnað á næstu 3-5 árum út án skattlagningar og nýta sem útborgun í íbúðarhúsnæði. Báðar þessar leiðir, þ.e. að greiða inn á húsnæðislán og að safna inn á húsnæðissparnaðarreikning eru mjög hagstæðar, og það er hiklaust hægt að hvetja fólk til að kynna sér þessar leiðir vel þegar þær hafa verið útfærðar.“

Ólafur Páll Gunnarsson verkefnastjóri lífeyrissparnaðar Landsbankans.

ÁVÖXTUN ÍSLENSKA LÍFEYRISSJÓÐSINS OG LÍFEYRISBÓKAR LANDSBANKANS

	1 ár	5 ár	10 ár
Líf I	8,6%	11,2%	8,3%
Líf II	7,0%	10,2%	7,7%
Líf III	5,4%	9,5%	6,9%
Líf IV	2,2%	8,3%	6,1%
Samtrygging	9,5%	8,7%	7,0%
Lífeyrisbók, verðtr.	5,8%	8,3%	10,9%
Lífeyrisbók, óverðtr.	4,3%	5,7%	8,5%

Meðalnafnávöxtun á ári.

Helstu kostir viðbótarlífeyrissparnaðar

- Bætir lífskjör þín á efri árum.
- Mótframlag frá vinnuveitanda.
- Erfist að fullu.
- Skattalegt hagræði.
- Ávöxtun er undanþegin fjármagnstekjuskatti.
- Hægt að fylgjast með þróun inneignar í heimabanka.

„Maður á að nýta sér þetta“

Allt sem þú vilt vita um viðbótarlífeyrissparnað
landsbankinn.is/istuttumali

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

Markaðsráðgjöf, vefhönnun og hýsingar hjá Allra Átta í 10 ár

Fjölskyldufyrirtækið **Allra Átta** fagnar nú tíu ára afmæli sínu. Á áratug hefur fyrirtækið notið trausts og velgengni og aðstoðað yfir 900 íslensk fyrirtæki í markaðssetningu á netinu. Kjörorð Allra Átta felst í stefnumótun og þarfagreiningu sem leggja grunninn að góðum vef.

Allra Átta er fjölskyldufyrirtæki sem á síðustu tíu árum hefur verið leiðandi í markaðssetningu, hönnun og hýsingu á notendavænum veflausnum. Allra Átta notar nýjustu aðferðir til að hjálpa fyrirtækjum við að markaðssetja vörur sínar og þjónustu í gegnum netið, hérlendis og erlendis.

Hjá fyrirtækinu er valinn maður í hverju rúmi en forritun og vefsíðuhönnun fer að mestu leyti fram erlendis en verkefnastjórnun og gæðaeftirlit fer fram í höfuðstöðvum Allra Átta í Brautarholti 10.

Allra Átta greinir þarfir

Þarfagreining og stefnumótun er grunnur að góðum vef.

„Þarfir viðskiptavina geta verið mjög ólíkar og því mikilvægt í upphafi að skoða hvaða árangri viðskiptavinur ætlar sér að ná. Í framhaldi er útbúin áætlun um hvernig best sé að ná þeim markmiðum og fyrirtæki sem í upphafi móta sér skýra stefnu í markaðssetningu eru mun líklegri til að ná árangri," segir Jón Trausti Snorrason, framkvæmdastjóri Allra Átta.

Allra Átta veitir ráðgjöf

Allra Átta veitir fyrirtækjum sérhæfða markaðsráðgjöf sem miðar að því að auka sölu og styrkja ímynd fyrirtækja á netinu.

„Við hlustum, skoðum, greinum og veitum að lokum faglega ráðgjöf um alla helstu þætti markaðssetningar á Netinu, sérsniðna að hverjum viðskiptavini," segir Jón Trausti.

Allra Átta framkvæmir frá A-Ö

Til að ráðgjöf nýtist tekur Allra Átta þátt í framkvæmdinni.

„Við hönnum og setjum upp vefsíður; skrifum texta, útvegum ljósmyndir og útfærum útlit vefsíðna þannig að þær verði sýnilegri á leitarvélum eins og Google," segir Jón Trausti.

„Vinna við leitarvélabestun (SEO) hefur aukist mikið og í dag er það orðinn stór hluti af vel heppnuðum vef. Við aðstoðum fyrirtæki gjarnan við að útbúa fréttabréf, veita ráðgjöf um notkun samfélagsmiðla, eins og Facebook, og hjálpum fyrirtækjum með markaðsherferðir á netinu."

> **Fyrirtæki sem í upphafi móta sér skýra stefnu í markaðssetningu eru mun líklegri til að ná árangri.**

Verkefnastjórnun og forritun úthýst til Allra Átta

Allra Átta hefur á síðustu árum vaxið út fyrir landsteina og fer nú stór hluti forritunar fram á erlendri grundu, með góðum árangri.

„Íslensk fyrirtæki leita til okkar í vaxandi mæli með að halda utan um verkefnastjórnun á smærri og stærri verkefnum. Dæmi um slík verkefni eru ýmis sérforritun, tenging bókhalds- og birgðakerfa við netverslanir, uppfærslur á eldri vefkerfum og breytingar og endurhönnun á viðmóti og grafísku útliti vefsvæða," útskýrir Jón Trausti.

Allra Átta hýsir og þjónustar

Úthýsing á forritun er vinsæl þjónusta hjá Allra Átta. Fyrirtækið forritar og sérhæfir sig í vefkerfum fyrir WordPress, SilverStripe, A8-CMS-vefumsjónarkerfi og hin vinsælu Cs-Cart og WooCommerce-netverslanakerfi.

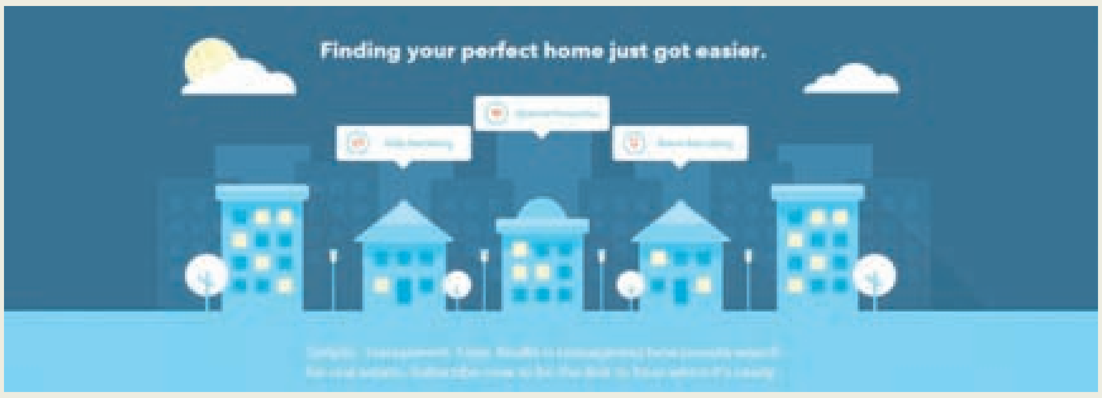
„Fyrirtæki með vefi í þessum kerfum geta leitað til okkar. Við veitum ráðgjöf og hjálpum fyrirtækjunum að gera þær breytingar sem þarf, hvort sem um er að ræða hönnun eða forritun," upplýsir Jón Trausti.

Allra Átta býður einnig upp á örugga hýsingu og þjónustu fyrir ofangreind vefkerfi, allt að óskum og þörfum viðskiptavina.

„Það hentar fyrirtækjum sem vilja úthýsa vefráðgjöf, verkefnastjórnun, hönnun og forritun og á sama tíma ná fram hagræðingu í rekstri. Síðast en ekki síst hjálpum við fyrirtækjum að ná árangri í markaðssetningu á netinu."

Allra Átta er í Brautarholti 10. Sjá nánar á **www. 8.is. Á borðanum hér fyrir neðan má sjá nokkur af þeim 900 fyrirtækjum sem Allra Átta hefur unnið með síðustu ár.**

Jón Trausti Snorrason, framkvæmdastjóri Allra Átta. MYND/GVA



Stór „hero area" á borð við þetta verða vinsæl.

Vinsælar stefnur í vefsíðugerð árið 2014

Á vefsíðunni thenextweb.com eru tekin saman nokkur atriði sem talið er að verði vinsæl í hönnun vefsíðna á árinu.

Öðruvísi leturgerð verður áberandi. Hönnuðir munu reyna að gera síðurnar persónulegri með því að finna óvenjulega leturgerð.

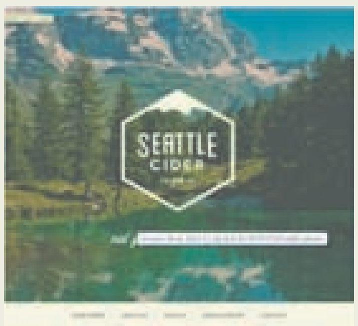
Flöt hönnun. Apple hefur undanfarið farið þessa leið, til dæmis í iOS7, með því að sleppa skuggum og öðru prjáli á valskjánum. Allar líkur eru á að fleiri fylgi í kjölfarið.

Stór og flott svæði með litlum texta. thenextweb.com kallar þetta „hero areas". Um er að ræða stór svæði, oftast efst á síðum, sem eru annaðhvort unnar ljósmyndir eða flottar grafíkmyndir.

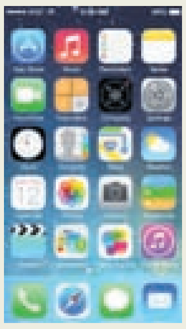
Meiri áhersla á snjalltæki. Hönnuðir miða vefsíðuhönnun í æ meiri mæli við snjallsíma og spjaldtölvur. Myndbönd í stað texta. Þar sem auðvelt er að búa til myndbönd nú til dags og auðvelt að deila þeim á vefsíðum verða myndbönd æ oftar notuð á síðum í stað texta.

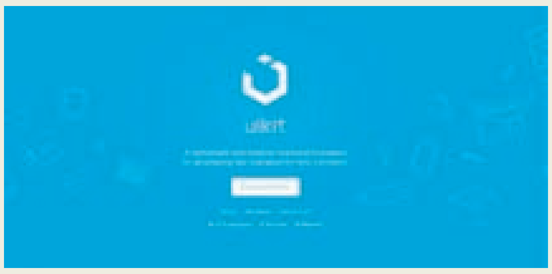
Einfaldar litasamsetningar. Árið 2014 verða vefsíður með færri liti en áður hefur tíðkast. Jafnvel má sjá síður með aðeins eitt eða tvö litbrigði.

Unnar myndir. Vinsælt verður að vinna myndir með ýmsum hætti á vefsíðum á árinu. Nota óskýrar myndir, breyta þeim með myndvinnslutækni og jafnvel nota myndir sem minna á Instagram-myndir.



Unnar myndir koma sterkt inn.


Flöt hönnun án skugga er málið.


Litasamsetning verður einfaldari.

Verstu lykilorðin

Fólk velur sér oft auðveldustu leiðina og það á líka við um aðgangsorð. Öryggisfyrirtækið splashdata.com gerði nýlega könnun á mest notuðu lykilorðunum 2013 sem jafnframt eru með minnsta öryggið.

Efst á listanum yfir verstu lykilorðin er talnarunan „123456" og í þriðja sæti listans er sama runa að viðbættum „78". Mikið hugmyndflug. Lykiorðið 1234 er í sextánda sæti þannig að lágar tölur í röð eru mikið notaðar. Notendur taka mikla áhættu með því að nota svo auðveld lykilorð og ættu að breyta þeim strax.

Það er áhugavert að svo margir velji auðveld lykilorð því margar netsíður hafa útbúið strangar reglur um hvernig lykilorðin eigi að vera samsett.

Hér koma 25 verstu lykilorðin sem jafnframt eru vinsæl í notkun:

1. 123456
2. password
3. 12345678
4. qwerty
5. abc123
6. 123456789
7. 111111
8. 1234567
9. iloveyou
10. adobe123
11. 123123
12. admin
13. 1234567890
14. letmein
15. photoshop
16. 1234
17. monkey
18. shadow
19. sunshine
20. 12345
21. password1
22. princess
23. azerty
24. trustno1
25. 000000

Með fjölskyldunni á skíðum. María Lovísa og bestu vinkonurnar saman á góðri stundu. Með eiginmanni sínum og börnum. Inspira-hönnun eftir Maríu Lovísu.

an fókus og ekki var alltaf auðvelt að selja umhverfisþenkjandi hönnun. Áherslur í viðskiptum geta oft gengið út á skjótan gróða á meðan langtímastefna, framtíðarsýn og áhrif fá að víkja fyrir skammtímamarkmiðum.“

Markþjálfað ómeðvitað allt sitt líf

Þú kynntist markþjálfun þegar þú réðst markþjálfa til að aðstoða þig við stefnumótun hjá bandaríska hönnunarfyrirtækinu þínu. Hvað gerðist í framhaldi af því?

„Markþjálfinn minn sá í mér einhvers konar „hugsunar- og úrvinnsluaðferðir“ sem honum fannst mikill fengur í og bauðst til þess að taka mig í læri hjá sér. Í kjölfarið fór ég í skóla í Arizona og lærði aðferðafræði markþjálfunar og varð Certified Transformational Coach, eða vottaður „Umbreytinga-markþjálfi“. Ég komst að því að á vissan hátt hafði ég alltaf verið að markþjálfa þegar ég hitti nýja viðskiptavini með viðskiptahugmyndir þar sem spurningarnar í fyrstu voru ekki ósvipaðar; hvað viltu gera, hvernig viltu gera það, hver er framtíðarsýnin, hvað viltu bæta, hvað viltu minnka, hver er besta möguleg útkoman, hver eru gildi fyrirtækisins, styrkleikar rekstursins, sagan sem þið viljið segja og annað í þeim dúr. Þessar sannleiksspurningar og svör heilluðu mig alltaf og fannst mér þetta einstaklega skemmtilegur hluti af starfinu en þarna á sér stað mikil sköpun og í raun nokkurs konar stefnumótun fyrir reksturinn. Þetta var þó lítill hluti af hönnunarstarfinu og síðan fór fólk sína leið. Mér fannst það heillandi hugmynd að geta unnið við þessa gerð sköpunar og fengið að fylgja fyrirtækjum eftir enn lengra og fá að vinna með stjórnendum og stjórnendateymum sem eru stöðugt að vinna við breytingar og þróun á rekstri. Það verður varla meira skapandi en það.“

Mætti því segja að örlögin hafi gripið í taumana og leitt þig á nýja braut?

„Já, augljóslega því að fyrsti aðilinn sem ég tilkynnti að ég hefði lært markþjálfun, réð mig til þess að þjálfa sig og sitt teymi. Það vill svo til að ég starfa enn með því fyrirtæki í dag og hef fylgt því eftir frá því að þau voru með 15 starfsmenn yfir í að vera komin með hátt í 100 starfsmenn. Markþjálfunarstarfið er mjög skemmtilegt og fæ ég útrás fyrir mörg persónuleg áhugasvið og kynnist alls konar rekstri og viðskiptasköpun. Ég nýti að mörgu leyti bæði heilahvelin mín sem hafa gaman af hönnunarhugsun og stjórnun og stefnumótun en skemmtilegast af öllu er að fá að vinna með fólki sem er að skapa betri framtíð fyrir sig og aðra og fá að fylgja því eftir í að skapa stöðugar framfarir.“

Markþjálfun gerir þig glaðari

Hvað er að vera markþjálfi? Endilega segðu nánar frá því.

„Markþjálfi getur sá kallað sig sem hefur lært aðferðafræði markþjálfunar sem gengur út á samtalsaðferð sem byggist á opnum spurningum og miða að því að laða fram jákvæðar breytingar. Góður markþjálfi eflir fólk í að mynda sér sterka framtíðarsýn og stefnu og aðstoðar fólk við að setja sér markmið og gera þau framkvæmanleg. Markþjálfar aðstoða fólk einnig við að takast á við áskoranir sem geta orðið á veginum og hjálpa margir til við að brjóta aðgerðir niður í framkvæmanlegar einingar. Fær markþjálfi getur sem dæmi komið inn í teymi og ýtt undir virkni, gagnsæi, samvinnu og ábyrgð hvers og eins, bæði gagnvart sjálfum sér sem og gagnvart teyminu og fyrirtækinu sem það starfar með. Það hefur sýnt sig að með aðstoð góðs markþjálfa nást markmið mun hraðar en ella og fólk er almennt einbeittara, glaðara og öflugra í því sem það er að gera. Fólk er almennt sáttara og tengdara.“

Í dag ert þú stjórnarformaður Félags markþjálfunar á Íslandi. Er félagið mjög öflugt á Íslandi?

„Félagið er ungt en í örum vexti og hefur verið að stækka og eflast ár frá ári. Í dag erum við með um 70 félaga og eru þeir allir með menntun í markþjálfun. Félagið hélt Markþjálfunardaginn í annað sinn í gær í Opna háskólanum í Háskólanum í Reykjavík og var aðsókn langt framar bestu vonum. Félagið stendur fyrir því að kynna og efla markþjálfun sem fag, kynna starfandi markþjálfa og standa vörð um að félagsmenn sýni fagmennsku og fylgi siðareglum félagsins. Fyrir þá sem hafa áhuga á að vita meira um markþjálfun og starfandi markþjálfa á Íslandi þá er um að gera að skoða síðu félagsins, www.markþjálfun.is “

Auðlindir heimsins eru ekki óendanlegar og í framtíðinni gæti það vel orðið þannig að ruslahaugar nútímans verði álitnir fjársjóðir. Hönnuðir geta ýtt undir framsýna hugsun og boðið upp á umhverfisvæna valkosti og lausnir og endurnýtt enn betur það sem hægt er að endurnýta.

Forréttindi að vera íslendingur

Var skrítið að flytja heim aftur til Íslands aftur eftir langa búsetu erlendis?

„Einhver sem bjó lengi erlendis sagði við mig að það myndi taka mig tvö ár að lenda og það má eiginlega segja að það hafi reynst rétt. Börnin mín aðlöguðust furðu fljótt og nutu frelsisins á Íslandi í botn sem gladdi mig mjög. Mér fannst sjálfri þó mjög skrítið að vera komin hingað í fyrstu enda var ég með annan fótinn úti og að vinna í gegnum Skype og því ekki í miklum tengslum við þjóðfélagið á Íslandi hvað vinnuna varðaði. Það er ótrúlegt hvað það hefur mikil áhrif og hvað vinnan tengir okkur við staðinn sem við búum á. Það var dásamlegt að vera loksins nálægt fjölskyldu og vinum og ég nýt þess að vera úti og anda að mér brakandi fersku loftinu. Það var þó ekki fyrr en ég fór að finna mér verkefni hér heima og fór að leika mér að því að hanna íslenskar vörur að ég upplifði mig tengjast landinu mínu aftur. Núna er ég lent og komin á minn stað, búin að finna rætur mínar og á aftur heima „heima“. Hér vil ég vera enda flottasta land í heimi og ég er stolt af því að hafa þau forréttindi að geta kallað mig Íslending.“

Hvað veitir þér innblástur dagsdaglega?

„Það er svo margt! Ég fæ innblástur úr öllum áttum og á sjaldan dag án þess að nýjar hugmyndir fæðist. Ég er í eðli mínu forvitin og hef áhuga á mjög mörgu þannig að hvort sem ég er að lesa bók, blað eða vefsíðu, skissa upp teikningar, í sundi eða í göngutúr úti í náttúrunni þá er alltaf stutt í innblásturinn.

Það eru samt börnin mín sem veita mér djúpstæðasta innblásturinn alla daga með því að vera alltaf svo opin, forvitin og áhugasöm um lífið og með því að vera oftast glaðvær og eiga stutt í hláturinn. Þau laða það besta fram í mér og hvetja mig til þess að tengjast barninu í sjálfri mér og kenna mér því líklega meira en ég get kennt þeim. Lífið væri endalaust skemmtilegt ef við sæjum það með augum barnanna.“

Hæfileikarnir liggja á mörgum sviðum. Er það eitthvað annað sem að þú stefnir á að gera á næstunni?

„Minn lærdómur í lífinu er svolítið sá að kunna að meta að „minna er meira“. Ég hugsa oft í stóru samhengi og virðist stundum framleiða hugmyndir þannig að það hefur gerst að ég færist meira í fang í verkefnum en ég ætla mér. Því stefni ég eingöngu á að halda fókusnum á nákvæmlega það sem ég er að gera núna og sinna því vel. Ég er líka svo heppin að fá útrás fyrir umframsköpunarkraft í gegnum aðra með því að ýta undir sköpunargleði og skapandi lausnir hjá þeim sem starfa með mér í markþjálfun.“

Markþjálfunarstarfið er mjög skemmtilegt og fæ ég útrás fyrir mörg persónuleg áhugasvið og kynnist alls konar rekstri og viðskiptasköpun. Ég nýti að mörgu leyti bæði heilahvelin mín sem hafa gaman af hönnunarhugsun og stjórnun og stefnumótun.

JÓGAKENNARINN

Ingibjörg Stefánsdóttir var í leiklistar- og dansnámi í New York 1997 þegar hún uppgötvaði jóga. Áætlanir hennar um framtíð og starfsframa snarbreyttust við það og síðan þá hefur hún lært ýmsar tegundir af jógaæfingum og menntað sig í fræðunum bæði í Bandaríkjunum og á Indlandi. Hún rekur jógastöðina YogaShala auk þess að vera þriggja barna móðir.

Af hverju fórstu að læra til jógakennara?

„Ég var búin að stunda jóga í nokkur ár í Bandaríkjunum og ákvað að byrja að kenna þegar ég flutti heim. Mig minnir að það hafi ekki margir verið að kenna þann jógastíl sem ég var að læra en það eru jógategundirnar „ashtanga vinyasa“ og „vinyasa flow“. Þar sem ég var búin að vera lengi í dansi heilllaði „ashtanga“ mig upp úr skónum. Það byggist á rútínum sem fólk lærir smám saman utan að. Mér finnst líka rosalega gott að svitna og taka dálítið á þegar ég æfi og þessar jógategundir geta reynt vel á.“

Hvað er skemmtilegast við starfið?

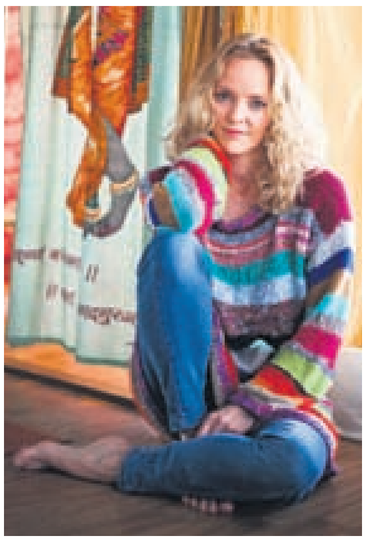
„Ég elska að kenna jóga. Það er ótrúlega gefandi starf. Það er ekkert betra en að sjá fólk ljóma eftir tíma. Það kom kona til mín um daginn og bað um að fá að faðma mig. Hún var svo þakklát fyrir jógastöðina mína og sagði að iðkunin væri búin að breyta lífi hennar. Þetta er toppurinn. Svo er ég líka með svo yndislega kennara sem frábært er að fá að vinna með.“

Hvað gerir þú í frítíma þínum?

„Ég hef eiginlega engan frítíma núna. Ég ákvað að eignast þrjú börn með tiltölulega stuttu millibili.

Hvað gerir jóga fyrir þig?

„Það er svo rosalega margt, það auðgar líf mitt á marga vegu. Það heldur mér í góðu jafnvægi andlega og líkamlega. Það sýndi sig vel á mínum þremur meðgöngum hvað jóga styrkir vel djúpvöðvana, ég fékk aldrei verk í bakið eða neitt slíkt. Þegar ég hef verið undir miklu álagi hefur jóga einnig gert kraftaverk og gegn kvíða virkar það einstaklega vel og þá sérstaklega öndunin, þar sem hún róar taugakerfið. Nánari upplýsingar um jóga á yogashala.is



Ingibjörg Stefánsdóttir, jógakennari, leikkona, föstudagsforsíða

Eydís Helena Evensen

EYDÍS HELENA EVENSEN

19 ÁRA FYRIRSÆTA

1. Þegar ég var ung þá bjó ég á … Blönduósi

2. En núna bý ég í … Milanó

3. Ég mun eflaust aldrei skilja … mikilvægi símastanda í London. Þeir eru alls staðar en notar þá einhver?

4. Ég hef ekki sérstakan áhuga … á því að versla. Mig langar frekar til að borga fyrir upplifanir og ferðalög heldur en flíkur.

5. Karlmenn eru … bara karlmenn, nema einn, því hann er einstakur.

6. Ég hef lært að maður á alls ekki að … kyngja tyggjóinu sínu.

7. Ég fæ samviskubit þegar … ég labba fram hjá fólki sem betlar, því maður getur ekki hjálpað öllum.

8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar … ég hef setið of lengi fyrir framan það.

9. Um þessar mundir er ég mjög upptekin af … næringarfræði og hreyfingu.

10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af … því hvað Höfðaborg er frábær staður.

ALLAR VÖRUR Á HÁLFVIRÐI!
-50%
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

60% afsláttur
ÚTSÖLULOK
Stærðir 34-46
TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777

4 Þessa einstöku viðarvængi fékk ég á nokkra hundraðkalla í Góða hirðinum sem er ein af mínum uppáhaldsverslunum, ég hef gert alveg ótrúleg kaup þar inni þrátt fyrir að hafa líka farið margar fýluferðir.

10 UPPÁHALDSHLUTIR SVÖNU LOVÍSU

Svana Lovísa Kristjánsdóttir vöruhönnuður bloggar undir Svart á hvítu á Trendnet.is. Hún er mikill fagurkeri með óvenjulegt áhugamál en hún stoppar upp fugla í frítíma sínum. Lífið fékk að skyggnast örlítið inn í veröld Svönu og mynda uppáhaldshluti hennar á heimilinu.

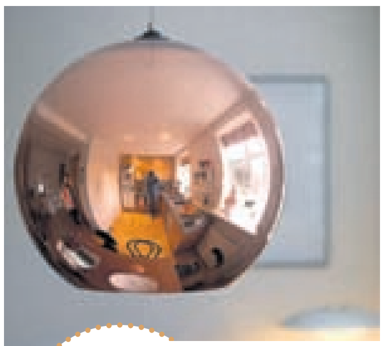
1 Mér þykir mjög vænt um þennan skenk sem kærastinn smíðaði handa mér þegar hann var að læra húsgagnasmíði. Tíminn og pirringurinn sem fór í smíði hans gerir hann alveg ómetanlegan fyrir mér.

2 Sasa-klukkuna fékk ég í útskriftargjöf frá fjölskyldunni minni þegar ég útskrifaðist sem vöruhönnuður. Verst að ég þurfti að taka batteríin úr eftir að ég fékk mér kött, en hann lét klukkuna ekki í friði þar sem ein perla fellur niður á 5 mínútna fresti og gerir smá hljóð.

3 Nýja bókin Heimsóknir eftir Höllu Báru og Gunnar Sverris er í uppáhaldi, þau eru með einstakt auga fyrir fallegum heimilum. Ég á margar bækur um heimili en þessi stendur upp úr.

5 Uppáhaldshönnuðurinn minn, Hella Jongerius, hannaði þennan vasa fyrir Ikea. Lengi var hann uppseldur hér heima svo ein vinkona mín lagði það á sig að koma með hann heim í handfarangri frá L.A. og færði mér hann að gjöf.

6 Jólagjöfin í ár frá mínum heittelskaða var Coal-hálsmen úr smiðju Hring eftir hring. Ég ber ekki nógu oft skart, en þetta er fullkomið fyrir mig sérstaklega þar sem ég klæðist mikið svörtu og get því líka notað það hversdagslega án þess að of mikið beri á.



7 Poul Henningsen-lampinn minn er gamall og kemur úr geymslunni frá foreldrum mínum, ég mun þó hugsa extra vel um þau í ellinni í staðinn (þ.e.a.s. ef þau taka hann ekki til baka).

8 Koparljósið eftir Tom Dixon er ein bestu kaup sem ég hef gert. Mig hafði lengi dreymt um þetta ljós án þess að eiga pening fyrir því, en ég fann það svo á spottprís á Barnalandi fyrir nokkru síðan.

9 Afi minn heitinn sem var rennismiður renndi heilan helling af kertastjökum og lampafótum þegar hann átti rólega stund í vinnunni. Ég á nokkra kertastjaka eftir hann sem mér þykir óendanlega vænt um.

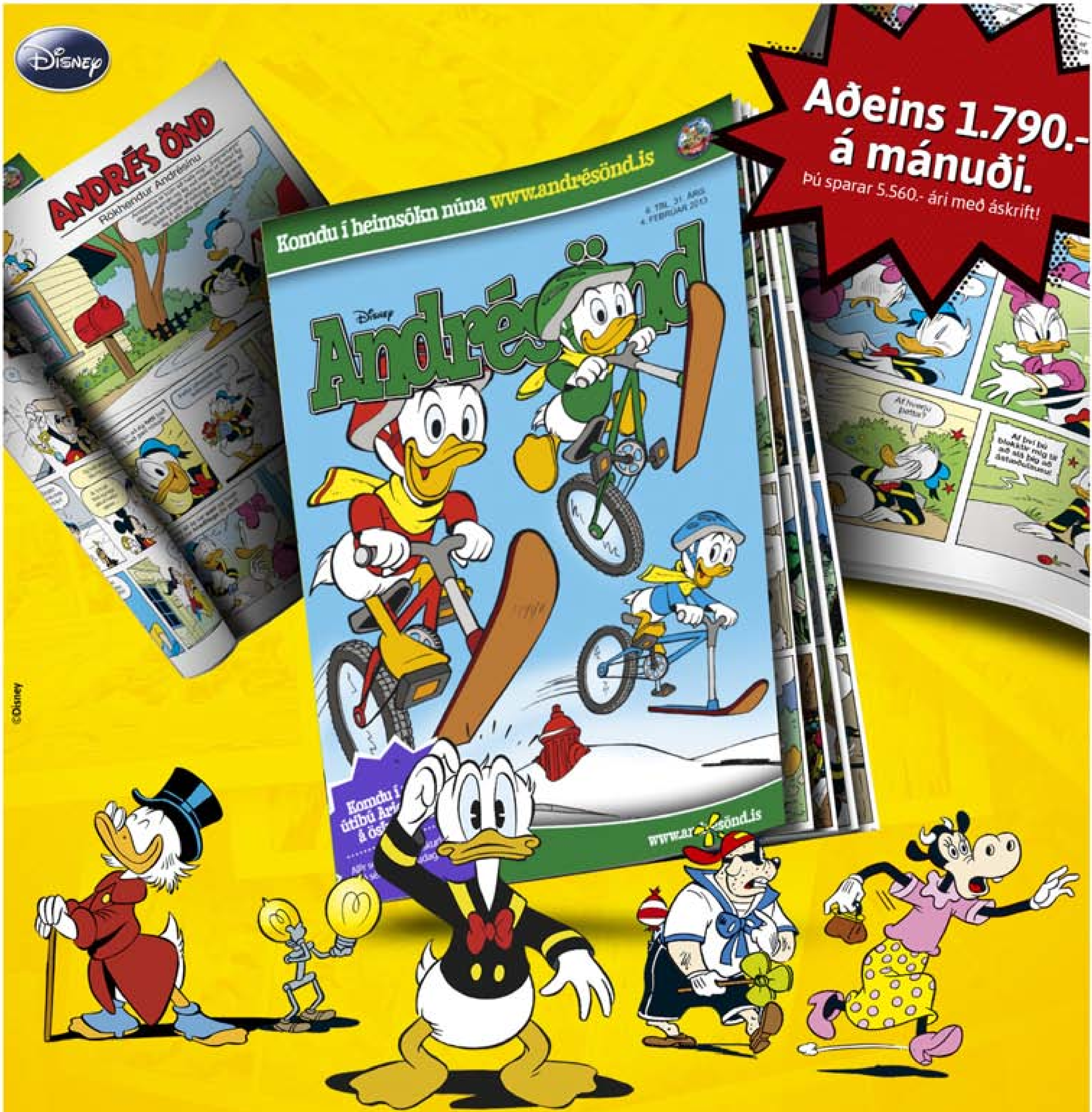
10 Þessa mynd fékk ég nýlega senda frá grafíska hönnuðinum Kristinu Krogh í þakkarskyni fyrir umfjöllun sem ég var með á blogginu mínu varðandi eftirlíkingar af verkunum hennar. Ég kann vel að meta svona óvæntar gjafir, sérstaklega þegar þær eru svona fallegar.

NÝJAR VÖRUR
STÆRÐIR 14-28

Skoðaðu úrvalið á www.curvy.is eða komdu í verslun okkar að Nóatún 17
Sendum frítt um allt land

Afgreiðslutími í verslun okkar að Nóatúni 17
Alla virka daga frá kl: 12-18
Laugardaga frá kl: 12-16

Curvy.is
Sími 581-1552
Nóatún 17 , 105 RVK
www.curvy.is



Andrés Önd
er skemmtilegasti lestrarkennarinn!

Rannsóknir hafa sýnt að börn sem lesa sér til ánægju bæta með því námsgetu sína. Áskrift að Andrési Önd getur gefið börnum forskot í námi sem þau búa að alla ævi, auk þess að vera ávísun á ótal ánægjustundir með kröftugasta grallara Andabæjar.

Komdu í áskrift núna á www.andrésönd.is

52 blöð á ári!

Andrés Önd

©Disney

NETVERSLUN HUGMYNDIN KVIKNAÐI Í VERSLÓ

Þrír félagar í Verzlunarskóla Íslands ætla sér stóra hluti þegar kemur að netverslun á Íslandi. 10. febrúar næstkomandi opna vinirnir umfangsmikla netverslun sem færir saman margar af flottustu fataverslunum landsins þar sem Íslendingar geta keypt tískufatnað allan sólarhringinn og fá vöruna senda frítt heim.

Í byrjun ágúst á seinasta ári fórum við Viktor Margeirsson og Jón Hilmar Karlsson að spjalla um fatamarkaðinn á Íslandi og föt yfirleitt. Samræðurnar enduðu snemma í spjalli um netverslun og hvernig internetið hljóti að vera framtíð fataverslunar úti um allan heim. Fólk treystir vefsíðum meira og meira með hverjum deginum og því finnst miklu þægilegra að sjá öll fötin á einum stað án þess að upplifa stressið sem alltaf fylgir verslunarmiðstöðvum,“ segir Kjartan Þórisson spurður um ævintýri þeirra félaga sem lítur dagsins ljós þann 10. febrúar næstkomandi.

Ísland á eftir í netvæðingu

„Við skildum einfaldlega ekki af hverju Ísland var svona langt eftir á í netvæðingu fatamarkaðarins en auðvitað liggur svarið í því að fólk nennir ekki að fara inn á netverslanir einstakra verslana. Þegar fólk verslar á netinu vill það fyrst og fremst sjá úrval og fyrir litla fataverslun á Laugaveginum er erfitt að bjóða upp á mikið flæði af nýjum vörum. Fólk vill fá fullt af mismunandi fataverslunum, með mörg hundruð flíkur á einum stað svo að það geti auðveldlega skoðað hvað er „inn“ og hvað er yfirleitt til hérna heima fyrir,“ segir hann ákveðinn og bætir við: „Það er þess vegna sem við ákváðum að stofna Nomo og keyptum lén-ið www.nomo.is.“

Kynntust í Verzló

Þeir félagarnir sem eru allir 18 ára gamlir hafa núna þekkst í þrjú ár en þeir kynntust þegar þeir byrjuðu í Verzlunarskóla Íslands. „Það besta við Verzlunarskólann er líklega hversu auðvelt það er að komast í samband við hæfileikaríkt fólk sem er með svipuð áhugamál og maður sjálfur. Það er einmitt eitt af gildum fyrirtækisins; að stuðla að tækifærissköpun fyrir ungt og hæfileikaríkt fólk sem hefði kannski ekki fengið tækifæri annars staðar einungis vegna aldurs. Ljósmyndarinn okkar, Haukur Kristinsson, er til dæmis líka ungur strákur úr Verzló og hefur lengi haft áhuga á ljósmyndun en hefur kannski skort réttu tækifærin vegna aldurs.“

Verslunareigendur spenntir

„Hugmyndin er að færa allar flottustu fataverslanir landsins inn á eitt vefsölusvæði sem myndi þá virka eins og Kringlan á netinu. Ég ákvað sjálfur að læra vefsíðuhönnun og setti síðuna upp. Við gengum síðan upp Laugaveginn í grenjandi rigningu og bönkuðum á dyrnar hjá nokkrum verslunum sem voru í uppáhaldi. Hugmyndin var eins og himnasending fyrir verslunareigendur og þeir voru allir spenntir fyrir þessu.

Núna eru 11 dagar í opnun sem er 10. febrúar og við erum með samstarfsverslanir á borð við Noland, Morrow, Suzie Q, Dúkkuhúsið, Karlmenn, Define The Line, Neon, Mótor & Míu, Corner, Epic!, Skarthúsið og síðan vorum við að loka samningi við NTC um að fá Smash og Deres inn í fjölskylduna fyrir opnun.“

„Þetta er búinn að vera einhver mesti rússíbani sem ég hef stigið inn í og við getum ekki beðið eftir opnuninni. Það eina sem þarf að gerast núna er að láta Ísland, bæði höfuðborgina og landsbyggðina, vita af því að íslenski fatamarkaðurinn sé við það að taka stórum breytingum.“ -eá

Jón Hilmar Karlsson, Kjartan Þórisson og Viktor Margeirsson. MYND/VALGARÐUR GÍSLASON

Lilja Ósk Sigurðardóttir, snyrtiritstjóri hjá NUDE Magazine.

VERÐLAUN SNYRTIVÖRUR ÁRSINS VALDAR AF NUDE MAGAZINE

Tímaritið NUDE Magazine stóð fyrir NUDE Beauty Awards en vörurnar eru á tilboði um helgina.

„Þetta voru fyrstu snyrtivöruverðlaunin sem veitt hafa verið á Íslandi og voru verðlaunaflokkarnir 67,“ segir Lilja Ósk Sigurðardóttir þegar talið berst að Nude Beauty Awards. Lilja Ósk starfar sem snyrtiritstjóri hjá NUDE Magazine en hún útskrifast einnig úr stjórnmálafræði frá Háskóla Íslands í vor. „Okkur fannst tími til kominn að gera meira úr þeim glæsimerkjum sem eru til á landinu en við stöndum og föllum með þessum vörum sem við mælum með. Þær hafa allar verið prófaðar af starfsfólkinu hjá Nude og voru ekki valdar út frá neinni pólitík. Rannsóknir eru jú ekki það sama og raunvirkni.“ Lilja Ósk lifir og hrærist í áhugaverðum heimi og hún bendir á að mikilvægt sé að hafa ákveðið gæðaeftirlit og vera með faglega umfjöllun snyrtivöru og segja konum sannleikann um vörunar.

Í desember voru verðlaunahafarnir tilkynntir en um helgina verður NUDE Beauty Awards-helgi í Hagkaupum þar sem boðið er upp á 25% afslátt af þeim vörum sem unnu til verðlauna.

AUGLÝSING: ICECARWE KYNNIR

BETRI LÍÐAN MEÐ FEMARELLE

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Selma Björk Grétarsdóttir frétti af Femarelle hjá systur sinni sem hefur notað vöruna með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa þar sem ég var byrjuð að finna fyrir nokkrum einkennum sem voru lýsandi fyrir breytingaskeiðið en samt er ég bara 42 ára," segir hún. „Ég fann fyrir svefntruflunum, verkjum um líkamann og skapsveiflum. Ég fann ótrúlega fljótt góð áhrif af Femarelle, eftir aðeins tvo daga var ég farin að sofa betur! Ég er mjög ánægð með áhrifin af Femarelle, skapið hefur lagast og verkirnir minnkað. Mér líður mun betur og er sáttari með sjálfa mig."

Betra líf með Femarelle

„Ég varð svolítið forvitin þegar ég sá auglýsingu um Femarelle. Ég fór í apótek og spurðist fyrir um þessa frábæru vöru. Mig langaði að vita hvort konur sem eru ekki byrjaðar á breytingaskeiðinu mættu taka Femarelle. Það var í góðu lagi svo að ég ákvað að prófa. Nú hef ég tekið Femarelle í átta mánuði samfleytt og líður miklu betur," segir Elenóra Katrín Árnadóttir, sem er 44 ára.

„Það var þannig að tímabilið í kringum blæðingar var mér erfitt. Ég hef alltaf verið mjög veik á blæðingum og það hefur verið óregla á þeim. Eftir að ég byrjaði á Femarelle er komin regla á blæðingarnar og ég fæ ekki þessa slæmu verki sem ég fékk alltaf á blæðingum. Þannig er ég mun hressari og mér líður mun betur, skapið og lundin er mun léttari. Ég mæli því hiklaust með Femarelle," segir Elenóra.

- Femarelle er öruggur kostur fyrir konur
- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef
- Náttúruleg lausn, inniheldur Tofu-exctract og Flaxceed-duft
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða
- Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár

Selma Björk Grétarsdóttir segist finna mikinn mun á sér eftir að hún byrjaði að taka inn Femarelle. MYND/VALLI

FEMARELLE fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.
UPPLÝSINGAR www.icecare.is og Femarelle á Facebook.

BIO KULT ORIGINAL ÖFLUG BLANDA AF VINVEITTUM GERLUM (PROBIOTICS)

- **14** tegundir af gerlastofnum (vinveittir gerlar)
- **Styrkir** þarmaflóruna
- **Tvöföld** virkni - Styrkur í hverju hylki 2 milljarðar
- **Frostþurrkað** – þarf ekki að geyma í kæli
- **Fólk** með mjólkur- og soja-óþol, má nota vöruna

Mælt með vörunni í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa, höfundur Dr. Natasha Campbell-McBride MD.

Öflug vörn fyrir þarmaflóruna, hentar öllum aldri, börnum sem fullorðnum

Fæst í apótekum.

BIO-KULT
Ný og öflug vara frá Icecare sem er einstaklega góð fyrir meltinguna.

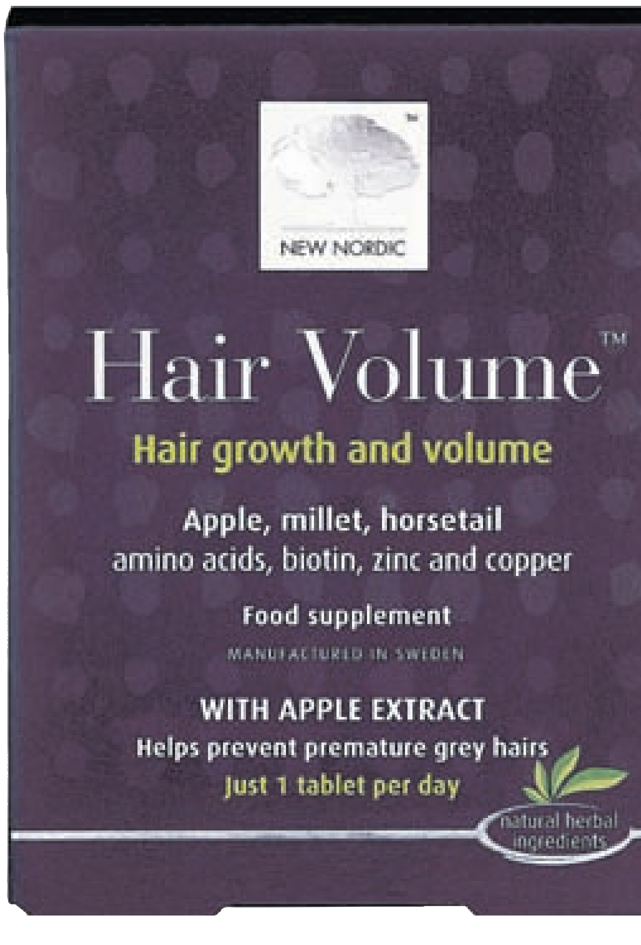
HAIR VOLUME STUÐLAR AÐ LÍFLEGRA HÁRI

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með.

Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og rytjulegt. Einnig var ég líka með töluvert hárlos vegna lyfjanna og þurfti ég t.d. alltaf að tæma niðurfallið í sturtunni eftir hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlosið.

Margrét Viðarsdóttir

Ég byrjaði að nota Hair Volume í ágúst. Ég og hárgreiðslukonan mín höfum tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur aukist mikið. Annar hárvöxtur á líkamanum hefur samt ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þannig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume-töflurnar. Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með," segir Margrét Viðarsdóttir.



Ólafur Þór Jóelsson

ALDUR: -
STARF: Rekstrarstjóri hjá Senu og vinn einnig við dagskrárgerð í sjónvarpi og útvarpi.

Hvern faðmaðirðu síðast? Faðmlög eru fyrir aumingja. Nei, grín, faðmaði örugglega son minn eða konuna.

En kysstir? Síðasti kossinn lenti á gömlu.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Ég kom sjálfum mér á óvart um daginn og fann ástríðu fyrir því að elda.

Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi? Er 100% sporðdreki með öllum hans kostum og göllum.

Ertu hörundsár? Já, mjög. Eiginlega allt of.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, og líka þegar fólk sér til, því miður.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Ég hef að vissu leyti atvinnu af því að gera mig að fífli og dett því miður í þann gír næstum daglega.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Ég keypti hann um daginn og keyri á honum nánast daglega. Viltu far?

Tekurðu strætó? Nei, ekki í dag, en notaði gula stuðhólkinn mikið þegar ég var yngri.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Svona 1-2 tímum, er í Facebook-afvötnun.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég fer oftast hjá mér, sérstaklega þegar ég hitti mína uppáhalds og þá sem ég ber mikla virðingu fyrir.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég tek solid 40 kíló í bekk.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Slappa af. Helgin verður hlaðin af andlegum og líkamlegum bætiefnum.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga
rétt á vernd
gegn kynferðislegu
ofbeldi.

HELGARMATURINN ROGER'S SALAT

Kol Restaurant verður opnaður á Skólavörðustíg 40 innan skamms en hönnun staðarins er í höndum Leifs Welding. Kári Þorsteinsson og Einar Hjaltason eru yfirkokkar á Kol en samanlagt hafa þeir rúmlega 20 ára reynslu í eldhúsum víða um Evrópu. Á matseðlinum verður eithvað sem þeir kalla einfaldan heiðarlegan „feel good“ mat og hér eru þeir með uppskrift að salati sem hentar við ýmis tilefni, bæði eitt sér eða með steikinni.

Fyrir tvo

1 stk. romain-salat
2 egg
4 msk. capers
6 msk. croutons (brauðteningar)
6 beikonsneiðar
10 msk. sýrður rjómi
4 msk. gróft sinnep

Aðferð

Rífið salatið í munnbitastærð, skolið í köldu vatni og þerrið. Sjóðið eggin í um tvær mínútur. Skerið brauðsneiðar í 2 cm teninga og steikið stökka í smá smjöri og kryddið með salti. Stökksteikið beikon í ofni. Sýrðum rjóma og sinnepi blandað saman. Vætið svo salatið með dressingunni bætið svo restinni í og borðið innan 10 mínútna.

Kári Þorsteinsson og Einar Hjaltason

Wilson's PIZZA

ÞAÐ ER 40% AFSLÁTTUR AF STÓRUM PIZZUM AF MATSEÐLI UM HELGINA

Stór Rambó

Pizzasósa, ostur, kjúklingur, pepperoni, sveppir, jalapeno, cheddarostur

~~2990~~

1794 kr.

Stór Hawaiian

Pizzasósa, ostur, skinka, ananas

~~2490~~

1494 kr.

Stór Double pepp

Pizzasósa, auka ostur, tvöfalt pepperoni, chilli (litid)

~~2790~~

1674 kr.

PANTAÐU Á NETINU

581 15 15 wilsons.is

Ánanaustum Gnoðavogi 44 Eddufelli 6 Vesturlandsvegi

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is S.567 2000

FLOTTUR 7 MANNA !
M-Benz GL450 4matic (7 manna) árg 2007 ek 160 þ.km leður glerþak ofl góð þjónusta ny vetrardekk nú á frábæru verði ! 5.8 mil !!!

BESTA VERÐIÐ !
Range Rover Sport Supercharged 11/05 (mód 2006) ek110 þ.km Glæsilegur jeppi hlaðinn búnaði, innfluttur af umboði Verð núna 3.9 mil !!!

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

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

KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2013, ekinn 42 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.160916. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

KIA Ceed w/g lx 1.4 new disel beinsk. Árgerð 2013, ekinn 22 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.190.000. Rnr.160828. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

CHEVROLET Captiva. Árgerð 2011, ekinn 27 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.990719.

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

STÓRA BÍLASALAN

Chevrolet Evanda Executive Árgerð 2005, ekinn 96þ.km, ssk. Leður, topplúga. Góður bíll sem er á staðnum. Tilboðsverð 750þ.kr stgr. Raðnr 160398. Sjá nánar á www.stora.is

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

LITLA bílasalan www.litla.is 587 7777

VW Passat diesel alltrack 4x4. Árgerð 2012, ekinn 23 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.250.000. Rnr.112371.

TOYOTA Land cruiser 150 gx. Árgerð 2010, ekinn 80 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.480.000. Rnr.112599.

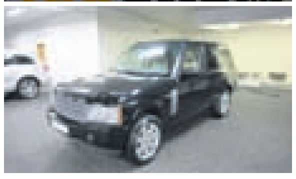
HONDA Civic 5dr. Árgerð 2012, ekinn 20 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.090.000. Rnr.112585.

SKODA Octavia ambiente combi diesel 4x4. Árgerð 2012, ekinn 45 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.090.000. Rnr.148580.

SKODA Octavia diesel. Árgerð 2013, ekinn 32 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.190.000. Rnr.148776.

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

100bilar.is bílasala



LAND ROVER Range Rover Vouge V8 Diesel. Árg 1/2007, ek 95 Þ.KM, dísel 273hö, sjálfsk, Einn með öllum aukahlutum og lítur mjög vel út, Ásett verð 7.990.000. Rnr.118883. Er 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

Bílar til sölu

TOYOTA COROLLA ÁRG 1995 BEINSK. EK. 199 Þ. KM. SKOÐUN 2014. NÝ TÍMAREIM, NÝTT PÚSTKERFI, NÝIR BREMSUD. OG KLOSSAR, SMURB. VERÐ 150 Þ. S. 8958956

Til sölu Renault Traffic 2008, langur hápekja, gangverð 1490.-þ fæst á 990. Bíllinn þarfnast lítilsháttar lagfæringar. Uppl. í síma 669 6744 Stefán.

Til sölu Renault Traffic 2005, langur gangverð 890þ fæst á 550þ. Bíllinn þarfnast lítilsháttar lagfæringar. Uppl. í síma 669 6744 Stefán.

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

Seldur.is

VILTU SELJA BÍLINN - HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ...Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð!

TILBOÐSVERÐ. Renault Master beinsk. (stutt lágþekja) árgerð 2005 ekinn 118.000 km Ný tímakeðja, nýir bremsudiskar að aftan. Sumar og vetrardekk. Verð:1,100.000 uppl í síma 696-1111.

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Mótorhjól

AGV og Lazer Hjálmarnir fást hjá VDO í borgartúni. Vespuhjálmar, Crosshjálmar, Lokaðir, Opnanlegir og vélsleðahjálmar. Verið velkomin. VDO Borgartún 36. S: 588 9747 www.vdo.is

Lyftarar

Til sölu Yale GDP 25. Árg. 2006. Lyftigeta 2.500kg. Lyftihæð 3,0m. Innfluttur nýr og aðeins einn eigandi. Kraftvélar ehf / S. 535-3500 / www.kraftvelar.is

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

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

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

Viðgerðir

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

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI
S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Bókhald

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

Málarar

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

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

MÁLNINGARÞJÓNUSTA
Tökum að okkur alla málningarvinnu. Tímavinna eða föst verðtilboð. Gerum verðtilboð ykkur að kostnaðarlausu. Vönduð vinnubrögð.
Erling s. 846 4245 og Gunnar s. 844 1291

Búslóðaflutningar

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

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

KIA Sorento EX. Nýskr. 06/05, ekinn 189 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.690.000 Tilboðsverð 990.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.201292.

OPEL Astra Wagon Enjoy. Nýskr. 01/06, ekinn 91 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.290.000 Tilboðsverð 890.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.130751.

NISSAN X-Trail Elegance. Nýskr. 10/06, ekinn 196 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.590.000 Tilboðsverð 990.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.141736.

M.BENZ E 350 4-Matic. Nýskr. 02/06, ekinn 79 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 4.490.000 Tilboðsverð 2.990.000.** Rnr.130502.

HYUNDAI Getz. Nýskr. 05/08, ekinn 126 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.150.000 Tilboðsverð 890.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.120285.

NISSAN Terrano II. Nýskr. 06/01, ekinn 181 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 790.000 Tilboðsverð 490.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.141631.

CHEVROLET Tahoe LS 4X4. Árgerð 2003, ekinn 147 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.990.000 Tilboðsverð 1.490.000.** Rnr.141625.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

tilkynningar

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

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

LEIKIR HELGARINNAR:
LAUGARDAGURINN 1. FEB
12:35 Newcastle - Sunderland
14:50 Hull City -Tottenham
14:50 Stoke - Man. Utd
SUNNUDAGURINN 2. FEB
13:20 WBA - Liverpool
15:50 Arsenal - Crystal Palace

Hljómsveitin Klettar
Rúnar Þór,
Rúnar Villa Valla
Siggi Árna og
Björgvin Gísla

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

4BLS KIPPA ÚT :)

HJÁ OKKUR

...TT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI

INNBYGGÐ HARÐDISK DOKKA

120GB SSD STÝRIKERFISDISKUR

GIGABYTE DELUXE TÖLVUTILBOÐ 1

- Thermaltake V3 BlacX Deluxe turn
- AMD A6-6400K Dual Core 4.1GHz Turbo
- GIGABYTE A88XM-HD3 móðurborð
- 8GB DUAL DDR3 1600MHz CL8 minni
- 120GB SSD Chronos SATA3 diskur
- 1TB SATA3 7200RPM 64MB diskur
- 2GB Radeon HD8470D DX11 skjákjarni
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

129.900

DELUXE VÉL Í LEIKI OG VINNSLU

SKJÁFESTING FYLGIR

MINI BRIX FRÁ 89.900

120GB SSD STÝRIKERFISDISKUR

GIGABYTE mini BRIX TÖLVUTILBOÐ 2

- GIGABYTE mini BRIX i3 borðtölva
- Intel Core i3-4010U 1.7GHz 3MB 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 120GB SSD Atlas Deluxe mSATA3 diskur
- 1GB Intel HD 4400 DX11 skjákjarni
- 7.1 HD Dolby Pro Logic - HDMI / DP / SPDIF
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

129.900

i5 149.900 | i7 16GB + 256GB 199.900

NÝ SENDING VAR AÐ LENDA

ÓGRYNNI LEIKJA

NÆR ÓTAKMARKAÐ ÚRVAL AF LEIKJUM OG FORRITUM FYRIR ÞESSA ÓTRÚLEGU GRÆJU

JXD

LEIKJATÖLVA

ANDROID SMART CONSOLE

Fyrsta Android leikjatölvan í heimi með öllum klassísku tökkunum ásamt 5" kristaltærum HD snertiskjá og ótrúlegu úrvali af leikjum.

- Leikjatölva og Android spjaldtölva
- 5" HD 5-punkta fjölsnertiskjár 800x480
- Dual Core 1.3GHz ARM A9 Cortex örgjörvi
- Multi Core Mali 400MP HD 3D skjákjarni
- 8GB FLASH og allt að 32GB Micro SD
- 300Mbps WiFi n þráðlaust net
- HDMI 1.4 mini, 1xUSB2 mini og Micro SD
- Android 4.1 stýrikerfi og fjöldi forrita
- Allir gömlu leikirnir spilast í þessu litla tæki;)

19.900

ALLIR GÖMLU GÓÐU LEIKIRNIR

Wi-Fi ÞRÁÐLAUS

A3 PRENTAÐU LJÓSMYNDIRNAR Í A3 STÆRÐ

J4110DW

WIFI A4/A3 FJÖLNOTATÆKI

Ótrúlegt þráðlaust undratæki frá Brother sem skannar, ljósritar og prentar hágæða ljósmyndir í allt að A3 stærð, rammalaust.

- Hágæða þráðlaust A4 lita fjölnotatæki
- Prentar allt að 18 bls/mín, 16 bls/mín í lit
- 4 hagkvæm hylki, fáanleg allt að 1200 bls
- 6000x1200 dpi prentari og 2400 dpi skanni
- 150 bls A4 bakki og A3 bak-matari
- Duplex sjálfvirk tvíhliða prentun, 6bls/mín
- 4.5" lita snertiskjár fyrir allar aðgerðir
- Þráðlaust WIFI / Airprint / Cloud Print
- USB 2.0 og LAN tengi, PC, MAC og LINUX

MEST SELDI PRENTARINN OKKAR

brother at your side

29.900

HINN FULLKOMNI PRENTARI!

1366x768 IPS HD SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN

AÐEINS 10mm ÞYKKT OG FISLÉTT

5 ÞÚSUND AFSLÁTTUR

MOBII 1030S

- 10.1" IPS HD fjölsnertiskjár 1366x768
- Dual Core 1.2GHz ARM A9 Cortex örgjörvi
- PowerVR SGX 540 1080p 3D skjákjarni
- 8GB FLASH og allt að 32GB Micro SD
- 300Mbps þráðlaust net og Bluetooth 4.0
- Li-Polymer rafhlaða allt að 8 tímar
- HDMI 1.4 mini, USB2 micro og Micro SD
- Tvær vefmyndavélar 0.3MP og 2MP
- Android 4.2 stýrikerfi og fjöldi forrita

29.900

Á TILBOÐI Í FEBRÚAR

18 TÍMAR

B6000-F

lenovo

YOGA TAB8

- 8" HD LED fjölsnertiskjár 1280x800
- Quad Core 1.2GHz ARM A7 Cortex örgjörvi
- PowerVR SGX 544 HD DX9 skjákjarni
- 16GB FLASH og allt að 64GB Micro SD
- 2.0 Dolby Digital Plus hágæða hljóðkerfi
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Li-Polymer rafhlaða allt að 18 tímar
- Tvær myndavélar 5MP m/flassi og 1.6MP
- Android 4.2 stýrikerfi og fjöldi forrita

49.900

10" AÐEINS 69.900

7mm ÞYKKT LOW PROFILE

120GB SSD

SATA3 SOLID STATE DISKUR

- 120GB Mushkin Chronos SSD diskur
- Háhraða SATA3 SSD stýrikerfisdiskur
- Ein besta uppfærslan sem völ er á
- Höggvarinn að 1500G álagi
- Read 550MB/sec, Write 515MB/sec
- SandForce SF2281 háhraða stýring
- TRIM fyrir meiri stýrikerfishraða
- 90000 IOPS einn hraðasti SSD í dag

19.900

45GB 9.990 | 240GB 34.900

Wi-Fi ÞRÁÐLAUS

brother at your side

J132W

WIFI FJÖLNOTATÆKI

- Hágæða þráðlaust A4 lita fjölnotatæki
- ISO hraði 11 bls/mín, 6 bls/mín í lit
- 4 hagkvæm hylki, fáanleg allt að 600 bls
- 6000x1200 dpi prentari&1200 dpi skanni
- 100 bls bakki fyrir flestar blaðastærðir
- Einfaldur í uppsetningu með WPS
- Þráðlaust WIFI / Airprint / Cloud Print
- USB 2.0 og WiFi, PC, Mac og Linux

14.900

J152W 19.900 | J552DW 24.900

Verð frá: **74.900**

iPad Mini Retina

ÚRVAL SPJALDTÖLVA Á VERÐI FRÁ 12.900

Mobii 703 **12.900**

7" SPJALDTÖLVA

Ertu í vandræðum með þráðlausa netið?

308E2K **7.990**

TRENDnet

NET YFIR RAFMAGN

USB GLINGUR

ÓTRÚLEGT ÚRVAL AF STÓRSKEMMTILEGU USB GLINGRI FRÁ SATZUMA

Verð frá: **990**

USB GLINGUR

POINT OF VIEW | Tt eSPORTS By Thermaltake | satzuma | TÖLVUTEK

STÆRSTU MERKIN

Í TÖLVUTEK ERU ÖLL STÆRSTU MERKIN Í FARTÖLVUM Á ÓTRÚLEGU TILBOÐI

KB-12506

packard bell

TE69

- AMD Kabini Dual Core E1-2500 1.5GHz
- 6GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA2 5400RPM diskur
- 15.6" HD LED Ultrabright 1366x768
- 2GB ATI HD8240 DX11 skjákjarni
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- 720p háskerpu vefmyndavél
- Lyklaborð með sjálfstæðu talnaborði
- Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum

79.900

MEÐ QUAD CORE 99.900

54208G1

NÝ KYNSLÓÐ ÖRÞUNN ADEINS 18mm OG FISLÉTT

BAKLÝST LYKLABORÐ Í FULLRI STÆRÐ

acer

V5-573G

- Intel Core i5-4200U 2.6GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED CineCrystal 1366x768
- 4GB GeForce GT750M leikjaskjákort
- Lyklaborð, Acer Zoom Perfect snertiflötur
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8 64-bit, hlaðið nýjungum

169.900

i7 - 12GB - 1TB 199.900

85558G1

NÝ KYNSLÓÐ ÖRÞUNN ADEINS 18mm OG FISLÉTT

30% STÆRRI SNERTIFLÖTUR

KEMUR Í PREMUR LITUM

acer

V5-552

NÝJASTA KYNSLÓÐ FARTÖLVA

Ný kynslóð öflugri, þynnri og léttari fartölva með öflugri 4ra kjarna örgjörva ásamt einum öflugasta skjákjarna í heimi og ótrúlegu hljóðkerfi.

- AMD A8-5557M Quad Core 3.1GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED CineCrystal 1366x768
- 4GB ATI HD8550G DX11 öflugur skjákjarni
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 4.0 Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 720p HD CrystalEye vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

129.900

FÆST Í 3 LITUM

54208G

FULL HD IPS SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORNI

V3-772G

KRAFTMIKIL ACER FARTÖLVA

Ein öflugasta og glæsilegasta fartölvan í dag með FULL HD IPS skjá, nýjasta Intel Haswell i5 örgjörvanum og ofur öflugu 4GB leikjaskjákorti.

- Intel Core i5-4200M 3.1GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 17.3" FULL HD IPS skjár 1920x1080
- 4GB GeForce GT750M leikjaskjákort
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

acer

179.900

17" FARTÖLVUR FRÁ 99.900

85558G50

FRAMELESS TOUCH HÁGÆÐA 10-PUNKTA FJÖLDSNERTISKJÁR

acer

V5-TOUCH

- AMD A8-5357M Quad Core 3.1GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 14" HD 1366x768 frameless fjölsnertiskjár
- 2GB ATI HD8750 DUAL Graphics skjákjarni
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 4.0 Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

149.900

11" V5-TOUCH 89.900

KB-45004G5

packard bell

LE69

- AMD A4-5000 Quad Core 1.5GHz
- 4GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
- 500GB SATA2 5400RPM diskur
- 8xDVD SuperMulti DL skrifari
- 17.3" HD+ LED Ultrabright 1600x900
- 4GB ATI HD8330 DX11 skjákjarni
- 300Mbps WiFi n þráðlaust net
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

99.900

ÓTRÚLEGT VERÐ Á 17"

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR

W3-810

acer

ICONIA W3

- 8" WXGA fjölsnertiskjár 1280x800
- Intel Dual Core Z2760 1.8GHz Turbo 4xHT
- 2GB DDR2 800MHz vinnsluminni
- 32GB FLASH SSD og allt að 64GB Micro SD
- Intel HD Graphics grafískur kjarni
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Tvær FULL HD vefmyndavélar
- Li-Polymer rafhlaða allt að 8 tímar
- Windows 8 og Office 2013 Home&Student

69.900

MICROSOFT OFFICE 2013 FYLGIR

TRUE HD IPS ÓTRÚLEGA NÁKVÆMUR 178° SJÓNARHORN

W510-64GB

18 TÍMAR

acer

ICONIA W5

- 10" HD IPS fjölsnertiskjár 1366x768
- Intel Dual Core Atom Z2760 1.8GHz Turbo, 4xHT
- 2GB DDR2 800MHz vinnsluminni
- 64GB FLASH SSD og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0 og NFC
- Tvær myndavélar 8MP m/flassi og FullHD
- USB2, USB2 micro, HDMI1.4a micro
- Lyklaborðsvagga með aukarafhlöðu fylgir
- Windows 8 og Office 2013 Home&Student

129.900

MICROSOFT OFFICE 2013 FYLGIR

A5276

i7 TOSHIBA

15.6" fartölva með Intel i7 örgjörva, 6GB minni, 500GB disk og ofur öflugu 2GB Geforce leikjaskjákorti

159.900

TOSHIBA

17" LEIKJAVÉL

Verð frá:

169.900

MacBook AIR

MB323MH

i5 LENOVO

15.6" fartölva með Intel i5 örgjörva, 8GB minni, 500GB disk og Windows 8

119.900

lenovo

ÖFLUG FRÁ LENOVO

B100ED

HP SleekBook

Glæsileg 15,6" fartölva með Intel i5 Dual Core örgjörva, 4GB minni, 500GB disk og Windows 8 stýrikerfi

119.900

i5 MEÐ SNERTISKJÁ

acer · ASUS · hp · lenovo · packard bell · SAMSUNG · SONY · TOSHIBA

OPNUNARTÍMAR

Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

Húsaviðhald

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

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

Nudd

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

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

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

SPÁSÍMI 908-6116
Ástir, fjármál & heilsa.

Rafvirkjun

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

Önnur þjónusta

HESTAFLUTNINGAR
Fer frá Akureyri til Reykjavíkur á laugardaginn 1. feb. og til baka á sunnudag 2. feb. Uppl. í s. 896 4316, Jósep.

KEYPT & SELT

Til sölu

Þjóðlagagítarpakki kr:23.900,- Gítar, poki, ól, auka strengir stilliflauta og kennsluforrit. Gítarinn ehf,Stórhöfði 27 S:552-2125,www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Óskast keypt

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

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

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.

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.

Sjónvarp

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

Heilsuvörur

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

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

Nudd

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

Slökunarnudd/heilnudd, Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348.

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

Húsnæði í boði

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

3gja herbergja íbúð fullbúin húsgögnum til leigu til 1.júni 2014. Sanngjörn leiga fyrir gott fólk. Uppl í s:8493230

Laus til leigu 2ja herb.íbúð í fallegu og rólegu hverfi. Verð.115þ. S.695 1790 og rvk109@yahoo.com

Endaraðhús í Garðabæ til leigu. Leiga 200 þús. Uppl. í S: 7719 800 Laus 5.feb.

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

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

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.

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

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

Atvinna óskast

Tek að mér viðgerðir á húsum,íbúðum og sumarhúsum. Uppl í s:7718013

Einkamál

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

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

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

tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum skv. lögum nr. 106/2000

- Urðunarstaður í landi Höskuldsstaða í Laxárdal, Dalabyggð.
- Framleiðsluaukning á regnbogasilungi og þorski um 1.200 tonn á vegum ÍS 47 ehf. í Önundarfirði.

Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **3. mars 2014.**

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

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

Birkimelur 3
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi, Háskóla Íslands vestan Suðurgötu vegna lóðarinnar nr. 3 við Birkimel. Í breytingunni felst breytt lögun á byggingarreit.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, **frá 31. janúar 2014 til og með 14. mars 2014**. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðunni, ***www.reykjavik.is***, slá inn í leitarreit skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega, til umhverfis – og skipulagssviðs, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 14. mars 2014. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 31. janúar 2014
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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

EIGNAMIÐLUN
588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

Frá 1957
Sala fasteigna í 57 ár
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Félag Fasteignasala

Góðan orðstýr tekur langan tíma að byggja upp, það höfum við gert í meira en hálfa öld

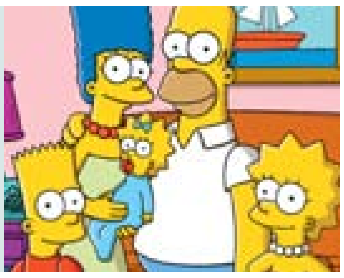
Eignamiðlun var stofnuð árið 1957 og er elsta starfandi fasteignasala á Íslandi. Starfsfólk okkar býr yfir mikilli reynslu og sérþekkingu á sviði fasteignaviðskipta. Hjá fyrirtækinu starfa átta löggildir fasteignasalar, með yfir 200 ára samanlagða starfsreynslu.

Reynsla, heiðarleiki, áhugi og þekking á fasteignamarkaðinum eru grunnurinn að farsælum viðskiptum.

2 | KL. 19:45
Spurningabomban
Logi Bergmann fær til sín frábæra gesti í þessum stórskemmtilega spurningaþætti.

Skemmtilegt föstudagskvöld

2 | KL. 19:20
The Simpsons
Bráðfyndin teiknimyndasería um Hómer Simpson og alla hina snillingana í Springfield.



2 | KL. 20:30
Batman
Mögnuð spennu- og ævintýramynd með Jack Nicholson, Kim Basinger og Michael Keaton í aðalhlutverkum.

BÍÓ STÖÐIN | KL. 22:00
Django Unchained
Óskarsverðlaunamynd sem Quentin Tarantino leikstýrir með einvala liði leikara.

3 | KL. 20:15
Super Fun Night
Þrjár klaufalegar vinkonur eru staðráðnar í að láta ekkert stoppa sig í að leita að fjöri á föstudagskvöldum.

3 | KL. 20:40
American Idol
Einn vinsælasti þáttur í heimi og dómarar að þessu sinni eru þau Keith Urban, Jennifer Lopez og Harry Connick Jr.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:00
Barnaefni alla daga
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

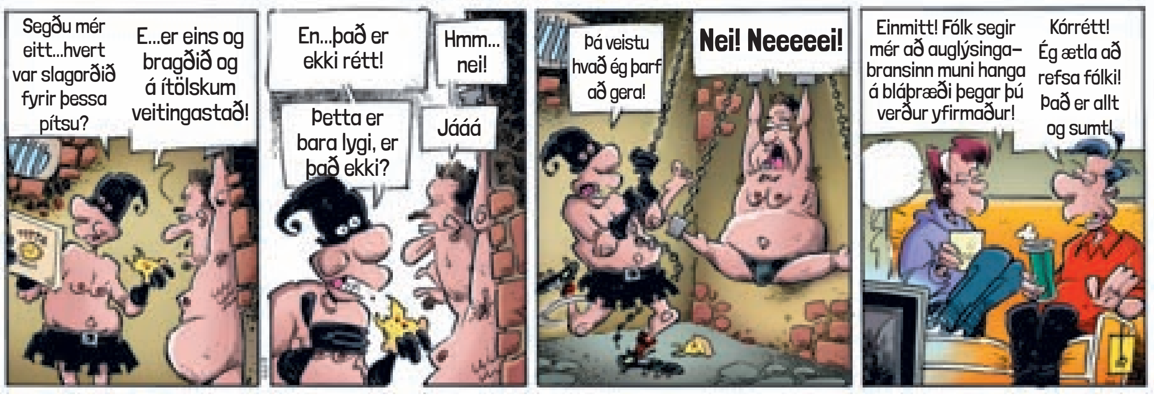
1	9	7	4	2	6	3	5	8
2	6	8	5	3	1	9	7	4
3	4	5	7	8	9	6	1	2
6	2	9	8	7	5	4	3	1
7	5	3	9	1	4	8	2	6
4	8	1	2	6	3	5	9	7
5	1	2	3	4	8	7	6	9
8	3	6	1	9	7	2	4	5
9	7	4	6	5	2	1	8	3

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.

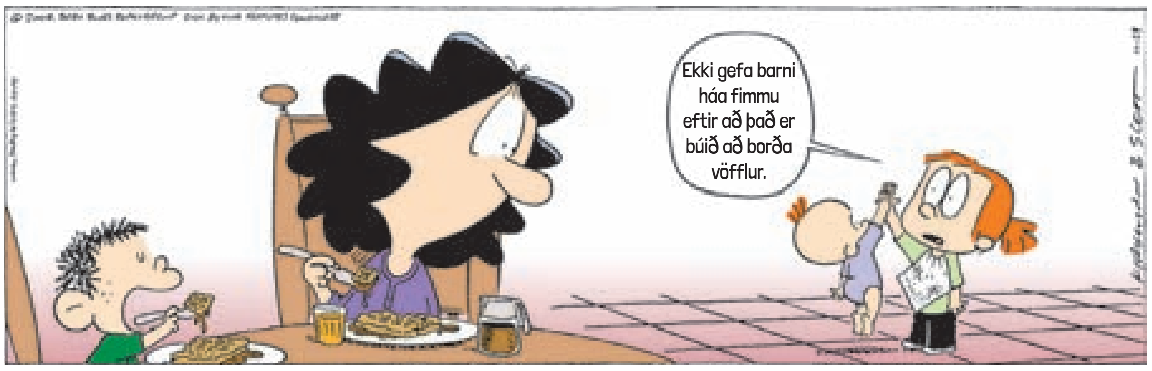
Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

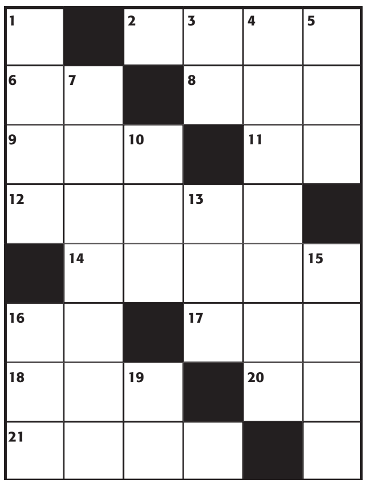
BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Ég vil frekar vera hataður fyrir það sem ég er en elskaður fyrir það sem ég er ekki.“

Kurt Cobain



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. hagga, **6.** Hæð, **8.** meðal, **9.** viðmót, **11.** tveir eins, **12.** afspurn, **14.** gistihús, **16.** í röð, **17.** viður, **18.** skelfing, **20.** klaki, **21.** mannsnafn.

LÓÐRÉTT
1. hæfileika, **3.** þófi, **4.** sumbl, **5.** styrkur, **7.** sammála, **10.** arinn, **13.** sigað, **15.** andaðist, **16.** nam burt, **19.** Númer.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. bifa, **6.** ás, **8.** lyf, **9.** fas, **11.** ll, **12.** umtal, **14.** hótel, **16.** tu, **17.** tré, **18.** ógn, **20.** ís, **21.** karl.
LÓÐRÉTT: 1. gáfu, **3.** íl, **4.** fylleri, **5.** afl, **7.** samhuga, **10.** stó, **13.** att, **15.** lést, **16.** tók, **19.** nr.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Stefán Bergsson (2122) teflir fjörlega á Skákþingi Reykjavíkur. Í áttundu og næstsíðustu umferð vann hann Óskar Long Einarsson (1603).

Hvítur á leik

37. Bd3! fxe6 (ef 37...Dxd3 38. Dg4+ Kh6 39. Bxg7#) 38. Dg4+ Kxf7 39. Dxg7+ og svartur gafst upp. Jón Viktor Gunnarsson og Einar Hjalti Jensson hafa vinningsforskot fyrir lokaumferðina, en mótinu lýkur á sunnudag.

www.skak.is: Toyota-skákmót eldri borgara í dag.

BARNADAGAR

Í Iceland færðu barnavörur í miklu úrvali á frábæru verði.

HÁMARK 3 PK. Á MANN

TAKMARKAÐ MAGN!

2198 kr./pk.

PAMPERS ORIGINAL SIMPLY DRY BLEIUR

48 kr./stk.

FULLT VERÐ: 138 KR.

HERO BARNAMATUR 125 G

OG ALLT HITT FYRIR FORELDRANA

198	298 kr. stk.	298 kr. stk.	498 kr. stk.	498	498 kr. stk.
Dove handsápa 2 í pk.	Adidas Deep Energy og Ice Dive	Wella sjampó Colour og hárnæring Colour	Tresemmé sjampó Colour og hárnæring Colour	Alberto balsam, sjampó og hárnæring saman í pakka	Batiste Dry sjampó

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA

Iceland

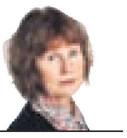
Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

PIPAR\TBWA • SÍA • 140303

VONLEYSI Kristín Þóra og Nanna Kristín Magnúsdóttir í hlutverkum sínum í Óskasteinum. „Karakterinn minn er kasóléttur en er ekki alveg að horfast í augu við það,“ segir Kristín Þóra. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þetta er svona gamandrama

Leikritið Óskasteinar eftir Ragnar Bragason verður frumsýnt í Borgarleikhúsinu í kvöld undir stjórn höfundar. Það er átakaverk með bankaráni, gíslatöku og dramatískum afhjúpunum en gamanið er líka með í för. Kristín Þóra Haraldsdóttir er meðal leikenda.



Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

„Þetta er svona gamandrama – eins og Ragnar Bragason er svo flinkur í. Hann býr til stórar persónur sem allar bera sinn harm en þær og kringumstæðurnar geta orðið spaugilegar,“ segir Kristín Þóra Haraldsdóttir leikkona þegar forvitnast er um leikritið Óskasteina sem frumsýnt verður í Borgarleikhúsinu í kvöld. Sjálf fer hún með stórt hlutverk og er þar kona eigi einsömul. „Karakterinn minn er kasóléttur en er ekki alveg að horfast í augu við það,“ segir hún og upplýsir að hlutverkin séu öll stór – fá en stór.

Sagan snýst um fámennan hóp fólks sem hefur villst af leið á mismunandi hátt, að sögn Kristínar Þóru. Hann fremur bankarán í þorpi úti á landi og að því þorpi liggur bara einn vegur. „Allt planið fer úr skorðum, ógæfufólkið flýr inn í leikskóla, tekur þar gísl til fanga og ýmislegt afhjúpast sem ég ætla ekki að upplýsa,“ segir hún og skapar eftirvæntingu.

Sérstakt æfingaferli

Spurð hvort höfundurinn hafi verið með fullmótaðar hugmyndir þegar æfingar hófust lýsir Kristín Þóra sköpunarferlinu, sem hún segir hafa verið sérlega lærdómsríkt. „Ragnar lagði til grunnhugmyndina að söguþræðinum. Hann hitti okkur leikarana hvern í sínu lagi fyrir hálfu ári og fékk okkur það verkefni að byggja upp baksögu persónunnar sem okkur var ætlað að leika, finna út hver hún væri og hvaðan hún væri að koma. Svo hittumst við öll og þá kynnti hann fyrir okkur ákveðnar kringumstæður og atburðarás, við spunnum kringum þær hugmyndir, hann tók atriðin upp á vídeó, fór með þau heim og vann úr þeim. Ég hef aldrei tekið þátt í svona ferli áður en hefur alltaf langað það. Kvikmyndaleikstjórinn Mike Leigh vinnur svona og mér finnst alltaf svo flottir karakterar hjá honum. Svona voru Vaktarseríurnar líka unnar, það var náttúrulega Ragnar Braga sem stjórnaði þeim,“ segir Kristín Þóra og telur sig lánsama að fá að taka þátt í þessu verkefni.

Tók U-beygju

Þó við Kristín Þóra sitjum að spjalli með okkar kaffikrúsir í anddyri Borgarleikhússins vil ég endilega vita eitthvað um hana utan leikhúss, svo sem uppruna og einkamál og kemst að því að hún er uppalin í Hlíðunum, dóttir Haraldar Sigurðssonar læknis og Guðleifar Helgadóttur hjúkrunarfræðings. Innt eftir leikkonudraumum í æsku svarar hún. „Sko, ég hugsaði aldrei: „ég ætla að verða leikkona“ en fór mikið í leikhús og upplifði alltaf eitthvað sérstakt. Svo tók ég þátt í leiksýningum bæði í grunnskóla og menntaskóla en var ekkert sérstaklega að sækjast eftir að vera í fókus, langaði bara að vera með. Á þessum tíma átti ég ekki von á að leggja leiklist fyrir mig.“

Hún kveðst hafa verið tvö ár í Menntaskólanum í Reykjavík, á stærðfræðibraut og stundað handbolta þar. „En svo tók ég U-beygju, flutti mig í MH, fór á fullt í leikfélagið og fannst það rosa skemmtilegt. Í framhaldinu hætti ég í íþróttum, sótti um í leiklistarskólanum, komst inn og svo hefur eitt leitt af öðru.“

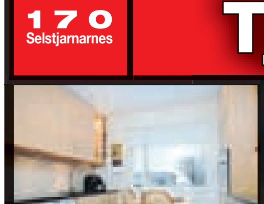
Eftir útskrift úr leiklistarskólanum 2007 lék Kristín Þóra með Leikfélagi Akureyrar í eitt ár. Magnús Geir var þá leikhússtjóri þar. „Ég tók þátt í þremur sýningum fyrir norðan, Ökutímum, Fló á skinni og Óvitum sem allar gengu lengi og ég fékk dýrmæta sviðsreynslu. Svo kom ég hingað í Borgarleikhúsið og hef leikið í mörgum sýningum hér en tvívegis tekið fæðingarorlof á þessum tíma.“

Kynntist eiginmanninum tíu ára

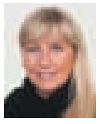
Kristín Þóra og maður hennar, Kári Allansson, organisti í Háteigskirkju, hafa þekkst frá því þau voru tíu ára. „Við Kári vorum par í tólf ára bekk. En svo var ég að fara í ferðalag með fjölskyldunni, hringdi í hann og sagði honum að þetta samband mundi ekki ganga, ég væri að fara svo langt. Samt var þetta bara hálfsmánaðarferð til Hollands. Það er mikið búið að gera grín að þessu,“ upplýsir hún hlæjandi. „Við tókum svo upp samband seinna, bara á skikkanlegum tíma, en vissum alltaf hvort af öðru og vorum í sama vinahópi. Nú erum við gift og eigum tvö börn.“

> **Ég var að fara í ferðalag með fjölskyldunni, hringdi í kærastann og sagði honum að þetta samband mundi ekki ganga, ég væri að fara svo langt.**

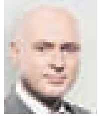
170 Selstjarnarnes
Tjarnarstígur



Seltjarnarnes - einbýlishús



Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir, Sölufulltrúi
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958



Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

- Glæsilegt einbýlishús samtals að stærð 227,9 m²
- Fallega innréttað
- Eignarlóð
- Tvöfaldur bílskúr

Verð: **74,0 millj.**

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Síðumúli 13 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Móðurhlutverkið kemur við sögu

Sigríður Ósk Kristjánsdóttir mezzósópran og píanóleikarinn Ástríður Alda Sigurðardóttir halda tónleika í Kaldalóni í Hörpu annað kvöld, 1. febrúar.

„Allir söngflokkarnir koma inn á móðurhlutverkið en verkin voru samt ekki valin sérstaklega með það í huga,“ segir Sigríður Ósk Kristjánsdóttir mezzósópran sem barnshafandi heldur einsöngstónleika í Kaldalónssal Hörpu annað kvöld við undirleik Ástríðar Öldu Sigurðardóttur píanóleikara.

„Við erum með nýlega tónlist, til dæmis þrjá undurfagra söngva sem Hjálmar H. Ragnarsson samdi fyrir uppsetningu Þjóðleikhússins á Pétri Gaut. Undanhald samkvæmt áætlun er annað verk á dagskránni, það er djassaður söngvaflokkur eftir Gunnar Reyni Sveinsson við ljóð Steins Steinarrs og einnig frumflytjum við á Íslandi verkið Adriana Songs eftir finnska tónskáldið Kaija Saariaho sem er eitt fremsta nútímatónskáldið í dag, enda margverðlaunuð,“ lýsir Sigríður Ósk.

Tónleikarnir hefjast klukkan klukkan 21.30. Þeir eru liður í Myrkum músíkdögum og verður útvarpað beint hjá RÚV.

Þess má geta að Sigríður Ósk söng nýverið á tónleikum með Dame Emmu Kirkby í Cadogan Hall í London og þeim tónleikum var útvarpað á Classical FM í Englandi. - gun

SÖNGKONAN Sigríður Ósk gengur með sitt fyrsta barn en lætur það ekki stoppa sig í söngnum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

➜ Sigríður Ósk söng nýverið á tónleikum með Dame Emmu Kirkby í Cadogan Hall í London og þeim tónleikum var útvarpað á Classical FM á Englandi.

Fegurðin býr í bókum
www.crymogea.is

Barónsstígur 27/101 Reykjavík
(354) 511 0910

Crymogea

ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN 2013

Til hamingju, Guðbjörg!

Guðbjörg Kristjánsdóttir
Íslensku bókmenntaverðlaunin
2014 í flokki fræðirita.

Tilnefning Hagþenkir

Velkomin á sýninguna Íslenska teiknibókin í Gerðasafni um helgina.

Gerðarsafn í Kópavogi og Crymogea bjóða alla velkomna á sýninguna Íslenska teiknibókin helgina 1.— 2. febrúar.

Guðbjörg Kristjánsdóttir verður með leiðsögn um sýninguna bæði laugardag og sunnudag kl. 14:00 og 15:00.

Allir velkomnir. Ókeypis aðgangur.

ÍSLENSKU BÓKMENNTAVERÐLAUNIN 2013

SJÓN, ANDRI SNÆR OG GUÐBJÖRG VERÐLAUNUÐ

Mánasteinn – drengurinn sem aldrei var til, Tímakistan og Íslenska teiknibókin þóttu bestu bækur ársins 2013 og höfundar þeirra hlutu í gær Íslensku bókmenntaverðlaunin hver í sínum flokki.

Friðrika Benónýsdóttir
fridrikab@frettabladid.is

Íslensku bókmenntaverðlaunin 2013 voru afhent við hátíðlega athöfn á Bessastöðum í gær.

Forseti Íslands, herra Ólafur Ragnar Grímsson, tilkynnti þá um val lokadómnefndar á verðlaunahöfum Íslensku bókmenntaverðlaunanna í þremur flokkum; flokki fagurbókmennta, flokki fræðirita og rita almenns efnis, og nýjum flokki barna- og unglingabóka. Verðlaunin hlutu: Í flokki fagurbókmennta: Sjón fyrir Mánastein – drenginn sem aldrei var til, í flokki fræðirita og rita almenns efnis: Guðbjörg Kristjánsdóttir fyrir Íslensku teiknibókina og í nýjum flokki barna- og unglingabóka: Andri Snær Magnason fyrir Tímakistuna.

Formaður lokadómnefndar var Stefanía Óskarsdóttir stjórnmálafræðingur, en með henni sátu í lokadómnefnd formenn tilnefninganefndanna þriggja; Guðni Kolbeinsson, Þorgerður E. Sigurðardóttir og Þóra Arnórsdóttir.

Verðlaunaféð er ein milljón króna fyrir höfund hvers verðlaunaverks.

VERÐLAUNAHAFARNIR Sjón, Andri Snær Magnason og Guðbjörg Kristjánsdóttir með forseta Íslands, Ólafi Ragnari Grímssyni, á Bessastöðum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

➜ Barna- og unglingabækur eru nýr flokkur Íslensku bókmenntaverðlaunanna og Andri Snær því fyrsti höfundurinn sem hlýtur verðlaun í þeim flokki, sem er vel við hæfi því hann hlaut verðlaunin í flokki fagurbókmennta 1999 fyrir barnabókina Sagan af bláa hnettinum.

Fagurbókmenntir Mánasteinn - drengurinn sem aldrei var til Sjón

Mánasteinn persónulegasta bókin

Ég er glaður og stoltur að hafa fengið Íslensku bókmenntaverðlaunin fyrir þessa bók," segir Sjón. „Þetta var í fjórða sinn sem ég var tilnefndur en í fyrsta sinn sem ég fæ þessi stærstu bókmenntaverðlaun þjóðarinnar. Ég er líka sérstaklega ánægður með að það skuli vera þessi bók sem færir mér þau því hún er að mörgu leyti persónulegasta bók mín hingað til, auk þess að fjalla um ýmis mál sem ég held að brenni á okkur í samtímanum jafnmikið og á þeim tíma sem söguefnið gerist. Þannig að ég bara brosi í gegnum tárin."

Þú hefur ekki verið farinn að halda að þú værir fastur í því að vera tilnefndur, eins og Scorsese, en fengir aldrei verðlaunin? „Ja, maður veit aldrei nema maður sé einmitt kominn á einhvern lista yfir eilífðartilnefnda, en auðvitað er alltaf gaman að vera tilnefndur."

Mánasteinn er á leið í útrás, ekki satt? „Jú, bókin er að koma út í Danmörku og Finnlandi núna í mars og svo væntanlega heldur hún bara áfram, enda búið að gera útgáfusamninga um hana í Svíþjóð, Þýskalandi, Frakklandi og Bandaríkjunum. Hver veit hvort það sé svo eitthvað fleira á leiðinni og fleiri taki við sér þegar þeir frétta af þessum verðlaunum."

Bókin hefur fengið einróma lof og það eina sem sett hefur verið út á er að hún sé of stutt, hvað segirðu um þá krítík? „Það er til mjög einfalt svar við því; ef fólki finnst hún of stutt getur það bara lesið hana aftur. Ég held það sé alveg hægt að taka einn hring til á söguvellinu."

Hvað er svo fram undan hjá þér? „Ég á auðvitað eftir að fara í einhver ferðalög sem tengjast útgáfu Mánasteins erlendis, en akkúrat þessa dagana er ég að ljúka við líbrettó að óperu sem ég er að vinna í samvinnu við enskt tónskáld og verður væntanlega sýnd í Bretlandi á næsta ári. Þannig að nú bruna ég bara á Eyrarbakka, loka mig inni og klára það."

SJÓN „Maður veit aldrei nema maður sé einmitt kominn á einhvern lista yfir eilífðartilnefnda."

Fræðirit og rit almenns efnis Íslenska teiknibókin Guðbjörg Kristjánsdóttir

Skrifaði bókina upphaflega á ensku

Þetta kom mér algjörlega á óvart," segir Guðbjörg Kristjánsdóttir, sem hlaut Íslensku bókmenntaverðlaunin í flokki fræðirita og rita almenns efnis fyrir Íslensku teiknibókina. „Ég var ekkert að velta neinum verðlaunum fyrir mér, sat bara við og skrifaði og skrifaði og hugsaði ekki um annað. Ég þurfti alveg að halda á spöðunum og vel það."

Guðbjörg hefur unnið að bókinni lengi og segir óhemjuvinnu liggja að baki. „Undanfarin ár hafði ég einbeitt mér að því að skrifa hana á ensku, en byrjaði ekki fyrr en síðastliðið sumar að taka gamla íslenska textann og vinna úr honum fyrir bókina sem kom út á afmælisdegi Árna Magnússonar þann 16. nóvember síðastliðinn."

Hvaðan kom þessi hugmynd, var þetta eitthvað sem þú hafðir ástríðu fyrir eða varstu beðin að taka þetta að þér? „Það vissu allir að ég var að vinna að þessu, enda hafði lengi staðið til að gefa bókina út hjá Árnastofnun. Ýmislegt varð þó til þess að ekki varð úr því, meðal annars setti hrunið strik í reikninginn, en ég hélt samt alltaf áfram að vinna að henni. Það var svo fyrir rúmu ári sem Guðrún Nordal, forstöðumaður Árnastofnunar, kom með þá hugmynd að gefa bókina út á afmælisdegi Árna og upp úr því komst hreyfing á málið."

Þrátt fyrir að Guðbjörg hafi upphaflega skrifað bókina á ensku er ekki kominn útgáfusamningur um bókina erlendis. Hún segir það þó standa til bóta. „Enski textinn má heita fullskrifaður, en yfirlestur og lokafrágangur er eftir. Viðræður við útgefendur standa yfir og ég vænti þess að Íslenska teiknibókin komi út á ensku innan tíðar."

GUÐBJÖRG KRISTJÁNSDÓTTIR „Ég var ekkert að velta neinum verðlaunum fyrir mér."

Barna- og unglingabækur Tímakistan Andri Snær Magnason

Hefur hlotið verðlaun í öllum flokkum

Ég er bara mjög glaður," segir Andri Snær Magnason spurður um líðanina. „Ég var búinn að leggja mikið í þessa bók og var að vona að það myndi skila sér."

Andri Snær hefur tvisvar áður fengið Íslensku bókmenntaverðlaunin, árið 1999 fyrir Söguna af bláa hnettinum í flokki fagurbókmennta og árið 2006 fyrir Draumalandið í flokki fræðirita og rita almenns efnis. Hann segist reyndar ekki flokka Tímakistuna sem barnabók neitt frekar en fullorðinsbók. „Þannig að þetta er eiginlega fyrsta fullorðinsbókin sem vinnur barnabókaflokkinn alveg eins og Sagan af bláa hnettinum var fyrsta barnabókin sem vann í flokki fagurbókmennta."

Með verðlaununum fyrir Tímakistuna hefur Andri Snær nú unnið í öllum flokkum verðlaunanna.

Ekki hefur verið gengið frá samningum um útgáfu Tímakistunnar erlendis en Andri Snær segir ýmsar viðræður í gangi varðandi það. „Það er verið að þýða hana á dönsku og svo vonast ég til þess að geta nýtt verðlaunaféð til þess að fjármagna eitthvað af ensku þýðingunni."

Bækur Andra Snæs hafa komið út á fjölda tungumála og enginn endir í sjónmáli á þeirri göngu. „LoveStar er að koma út á tyrknesku og ég var að fá samning í Egyptalandi, auk þess sem hún er nýkomin út í Frakklandi og Japan. Blái hnötturinn er líka að gera það gott og er meðal annars tilnefnd til UKLA-verðlaunanna, svo ég er ekkert örvæntingarfullur þótt ekki sé búið að negla samninga um Tímakistuna.."

ANDRI SNÆR MAGNASON „Ég var búinn að leggja mikið í þessa bók og var að vona að það myndi skila sér."

ÞESSAR BÆKUR VORU TILNEFNDAR

➜ Barna- og unglingabækur

Andri Snær Magnason
TÍMAKISTAN
Mál og menning

Jóna Valborg Árnadóttir og Elsa Nielsen
BROSBÓKIN
Bókaútgáfan Salka

Sif Sigmarsdóttir
FREYJU SAGA – MÚRINN
Mál og menning

Sigrún Eldjárn
STROKUBÖRNIN Á SKUGGASKERI
Mál og menning

Vilhelm Anton Jónsson
VÍSINDABÓK VILLA
JPV útgáfa

➜ Fagurbókmenntir

Eiríkur Guðmundsson
1983
Bjartur

Guðmundur Andri Thorsson
SÆMD
JPV útgáfa

Jón Kalman Stefánsson
FISKARNIR HAFA ENGA FÆTUR
Bjartur

Sjón, Sigurjón B. Sigurðsson
MÁNASTEINN – DRENGURINN SEM ALDREI VAR TIL
JPV útgáfa

Vigdís Grímsdóttir
DÍSUSAGA – KONAN MEÐ GULU TÖSKUNA
JPV útgáfa

➜ Fræðirit og bækur almenns efnis

Gísli Sigurðsson
LEIFTUR Á HORFINNI ÖLD – HVAÐ ER MERKILEGT VIÐ ÍSLENSKAR FORNBÓKMENNTIR?
Mál og menning

Guðbjörg Kristjánsdóttir
ÍSLENSKA TEIKNIBÓKIN
Crymogea

Guðmundur Páll Ólafsson
VATNIÐ Í NÁTTÚRU ÍSLANDS
Mál og menning

Jón Gauti Jónsson
FJALLABÓKIN
Mál og menning

Sölvi Björn Sigurðsson
STANGVEIÐAR Á ÍSLANDI OG ÍSLENSK VATNABÓK
Sögur

ÞAÐ ER KULDI Í KORTUNUM

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐUM

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

AF UPPRUNALEGU VERÐI VERSLANA

ÚRVAL AF HLÝJUM BARNAFATNAÐI

ÚLPA
Outlet verð: kr. 3.995
Stærðir: 86-116
Nú með 30% afslætti
kr. 2.797.-

FÓÐRAÐUR DIDRIKSONS VINDJAKKI
Outlet verð: kr. 9.495
Stærðir: 80-120
Nú með 30% afslætti
kr. 6.647.-

HÚFUR, VETTLINGAR OG TREFLAR
FRÁ KR. 300.

DIDRIKSONS ÚLPA
Outlet verð: kr. 10.995
Stærðir: 90-100
Nú með 30% afslætti
kr. 7.697.-

DIDRIKSONS ÚLPA
Outlet verð: kr. 10.995
Stærðir: 150-160
Nú með 30% afslætti
kr. 7.697.-

SERVÍETTUR Í BARNAAFMÆLIÐ
KR. 99.

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU OUTLET

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

Ráðandi - auglýsingastofa ehf

Schola cantorum minnist Þorkels

Kammerkórinn Schola cantorum og Listvinafélag Hallgrímskirkju minnast Þorkels Sigurbjörnssonar með tónleikum í Hallgrímskirkju á sunnudaginn, 2. febrúar, klukkan 15, þegar ár er liðið frá því að hann lést. Kórinn flytur úrval af kirkjulegum kórverkum Þorkels, Hörður Áskelsson, kantor Hallgrímskirkju, leikur orgelverkið Snertur á stóra Klais-orgel kirkjunnar, auk þess sem Schola cantorum frumflytur kórverkið Nunc dimittis eftir Hreiðar Inga Þorsteinsson, en það tileinkar Hreiðar minningu Þorkels sem var einn af hans kennurum í tónsmíðum.

Þorkell Sigurbjörnsson lést 30. janúar 2013. Hann skildi eftir sig mikið af góðri kirkjutónlist. Á tónleikum Schola cantorum flytur kórinn sálmalög og mótettur, sem gefa góða mynd af kirkjutónlist Þorkels. Orgelverkið Snertur skrifaði Þorkell fyrir Hörð til flutnings við vígslu Klais-orgels Hallgrímskirkju árið 1992. Kórverk Hreiðars Inga Þorsteinssonar Nunc dimittis er tónsetning á Lofsöng Símeons, sem byrjar á orðunum: „Nú lætur þú, Drottinn, þjón þinn í friði fara“. Hreiðar, sem er meðlimur Schola cantorum, valdi þennan texta til að kveðja sinn kæra kennara. Stjórnandi tónleikanna er Hörður Áskelsson. - fb

ÞORKELL SIGURBJÖRNSSON

Tónleikar í bílageymslu RÚV

Strengjasveitin Skark verður í dag með sérstæða tónleika í bílageymslu RÚV í Efstaleiti 1. Þetta eru fyrst og fremst tónleikar en þó með tilvísun í myndlist og verða þeir sendir út beint bæði á Rás 1 og heimasíðu RÚV. Frumflutt verða þrjú verk eftir ung íslensk tónskáld auk eins eldra.

„Við förum örugglega bráðum að kalla okkur bílskúrsband,“ segir Guðný Þóra Guðmundsdóttir, einn meðlima strengjasveitarinnar Skarks, sem í dag verður með tónleika í bílageymslu RÚV þaðan sem sent verður út beint bæði á Rás 1 og heimasíðu RÚV. „Þannig var að því miður var stúdíóið í Efstaleiti upptekið á þeim tíma sem tónleikarnir voru planaðir og bílageymslan var það sem þeir gátu boðið okkur upp á svo að einhvern veginn virðumst við og nútímatónlistin hafa fundið einhvern hljómgrunn í bílakjöllurum.“

Hér vísar Guðný í tónleika sem Skark hélt í bílastæðahúsi Hörpu síðastliðið sumar. Þar blönduðu hljómlistarmennirnir saman tónlist og gjörningi með fjóra Suzuki-jeppa og Guðný segir sveitina hafa verið að færast nær gjörningalist smátt og smátt, þótt auðvitað sé hún fyrst og fremst tónleikasveit.

Skark er skipuð tólf tónlistarmönnum og stjórnandi er Bjarni Frímann Bjarnason.

Á tónleikunum í RÚV verða frumflutt verk eftir þrjú íslensk tónskáld; Hildi Ingveldardóttur Guðnadóttur, Óttar Sæmundsen og Þórunni Grétu Sigurðardóttur sem öll sömdu verkin sérstaklega fyrir Skark. Auk þess verður flutt verk eftir Snorra Sigfús Birgisson frá árinu 1982. „Við erum að vinna með ákveðið konsept á þessum tónleikum og skoða tengsl tónlistar og myndlistar,“ segir Guðný. „Við vísum í þekkt málverk, en ég ætla ekki að gefa meira upp um það til að svipta ekki væntanlega áhorfendur forvitninni.“

Tónleikarnir og útsendingin hefjast klukkan 16 í dag og eru hluti af tónlistarhátíðinni Myrkum músíkdögum.

fridrikab@frettabladid.is

BÍLSKÚRSBAND Strengjasveitin Skark hefur áður spilað í bílakjallara Hörpu þar sem Suzuki-jeppar léku stórt hlutverk í tónleikunum.

BREYTTU LÍFI ÞÍNU Á 30 DÖGUM

Viltu bæta lífsstílinn, læra að þekkja líkama þinn betur, setja stefnuna á kjörþyngd og komast í gott form?
Þá er 30 daga hreint mataræði tilvalin leið fyrir þig.

Þessi yfirgripsmikla og fróðlega bók er komin í verslanir!

VAKA-HELGAFELL

www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

LESTRARAÐSTAÐAN Hekla reynir að koma sér vel fyrir á vinnustofunni.

ÚFF Persónulegt rými er af skornum skammti hjá Arnari.

Einveruskortur einkennir verkin

Akureyrsku listamennirnir Arnar Ómarsson og Hekla Björt Helgudóttir eru gestalistamenn í Árósum í Danmörku og opna þar sýningu annað kvöld.

Sýningin You draw me crazy birtir verk tveggja akureyrskra listamanna, þeirra Arnars Ómarssonar og Heklu Bjartar Helgudóttur. Þau eru gestalistamenn á Godsbanen sem er miðstöð lista og menningar í Árósum.

Síðustu þrjár vikur hafa þau Arnar og Hekla unnið og búið saman á lítilli vinnustofu og á þessu tímabili hafa þau unnið að eins konar greiningu hvort á öðru, Arnar hefur verið viðfangsefni Heklu og öfugt.

Það tekur á taugarnar að vinna saman daglega frá morgni til kvölds í sama litla rýminu og verkefni Arnars og Heklu er á marga vegu athugun á hvers konar áhrifum og innblæstri þau hafi orðið fyrir í svo náinni sambúð. Skortur á einveru, þolmörk persónurýmis og berskjöldun einkennir verkin sem eru teikningar, myndbandsverk, textaverk og bókverk.

GODSBANEN Umhverfi vinnustofunnar sem er í miðstöð menningar og lista í Árósum.

Hægt er að fylgjast með þeim skötuhjúum á vefsíðunni youdrawmecrazy.com en þar setja þau inn daglegar færslur.

Sýningin opnar annað kvöld, 1. febrúar klukkan 20 á umræddri vinnustofu.

- gun

EIRÍKUR HAUKSSON

EYÞÓR INGI GUNNLAUGSSON

STEFÁN JAKOBSSON

LED-ZEPPELIN

HEIÐURSTÓNLEIKAR | HARPA ELDBORG **21.03.2014**

Heiðurstónleikar Led Zeppelin í **Hörpu**, **föstudaginn 21. mars kl. 20**. Led Zeppelin er af mörgum talin ein áhrifamesta rokkhljómsveit allra tíma. Á þessum heiðurstónleikum verða spiluð bestu lög þessarar rafmögnuðu hljómsveitar.

Sérstakir gestir eru Birgir Haraldsson söngvari Gildrunnar og Sigurgeir Sigmundsson gítarleikari.

Tónlistarstjóri er Þórir Úlfarsson.

AF HVERJUM SELDUM MIÐA RENNA 500 KR. TIL STYRKTAR MOTTUMARS

Miðasala er á **harpa.is**, **midi.is** eða í **síma 528 5050**.

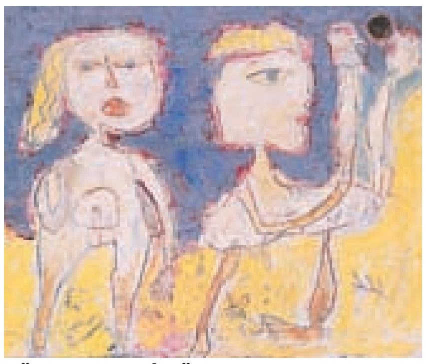
HARPA

DÆGURFLUGAN

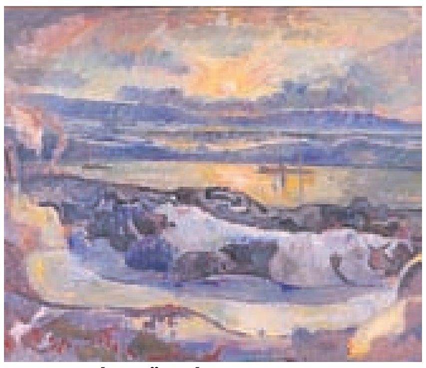
MOTTU MARS

Brandenburg

FORSTÖÐUMAÐURINN Gestir geta komið vikulega og alltaf séð eitthvað nýtt," bendir Ólöf á. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



BÖRN AÐ LEIK Í FJÖRUBORÐINU Verk eftir Kristján Davíðsson frá 1949.



VETRARSÓLHVÖRF Í HAFNARFIRÐI Verk eftir Ásgrím Jónsson frá 1930.

BJARTUR 1994 Verk eftir Sæmund Valdimarsson.

Mismunandi hlutir hafa áhrif á valið

Almenningi gefst kostur á að velja listaverk á sýningu í Hafnarborg í Hafnarfirði sem hefst á morgun. Hún nefnist Þitt er valið. Galdurinn felst í að fara inn á heimasíðurnar hafnarborg.is eða sarpur.is skoða safneignina og senda póst til Hafnarborgar.

„Sýningin verður síbreytileg því fólk getur haft áhrif á hvaða listaverk úr okkar safneign rata inn á hana," segir Ólöf Sigurðardóttir, forstöðumaður Hafnarborgar, um sýninguna Þitt er valið sem þar verður opnuð á morgun.

Hún hvetur sem flesta til að velja verk úr listaverkaskrá Hafnarborgar í gegnum heimasíðurnar hafnarborg.is og sarpur.is og bendir á að þeir sem taka þátt í valinu geti verið staddir hvar sem er í veröldinni.

Óskir skal senda á netfangið hafnarborg@hafnarfjordur.is ásamt stuttum rökstuðningi fyrir valinu. „Við reynum að verða við öllum óskum, bæta í salinn, taka niður verk og setja upp önnur," segir Ólöf og tekur fram að leitast verði við að láta verkin njóta sín og gera þeim jafnframt skil með hugmyndalegu og sögulegu samhengi. „Við eigum von á að verkin sem eru hér við sýningaropnun á morgun verði allt önnur en þau sem verða uppi 9. mars þegar sýningunni lýkur. Gestir geta því komið vikulega og alltaf séð eitthvað nýtt," segir hún og giskar á að hvert verk verði kannski uppi í viku til tíu daga.

Sigurður Trausti Traustason, framkvæmdastjóri Sarps, heldur stutta kynningu á vef Sarps og notkunarmöguleikum hans á morgun klukkan 15 og starfsfólk Hafnarborgar og Sarps verður á staðnum milli klukkan 15 og 17 bæði á morgun og sunnudag til að ræða við sýningargesti um verkin.

Flest verkin í safneign Hafnarborgar eru frá seinni hluta 20. aldar, málverk, skúlptúrar, leirverk og ljósmyndir að sögn Ólafar. Hún segir verkin á sýningunni verða merkt á hefðbundinn hátt en einnig komi fram hver óski eftir sýningu hvers verks og hvers vegna. „Sumir eru búnir að senda inn langan texta en aðrir bara nokkur orð. Það eru mismunandi hlutir sem hafa áhrif á valið."

gun@frettabladid.

> ➜ Við eigum von á að verkin sem eru hér við sýningaropnun á morgun verði allt önnur en þau sem verða uppi 9. mars þegar sýningunni lýkur.

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

STARFAR MEÐ HOLLYWOOD-STJÖRNUM

Eva María Daníelsdóttir er kvikmyndaframleiðandi, búsett í New York, og hefur starfað með sumum frægustu stjörnum Hollywood. Hún ræðir ferilinn, endurgreiðslur vegna kvikmynda á Íslandi og áföllin en faðir hennar og bróðir létust nýlega með nokkurra mánaða millibili. Hún saknar Íslands og vill eyða meiri tíma hér á landi.

Ný bók um hrunið

Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórnmálafræði, gaf nýlega út bók um íslenska efnahagshrunið og eftirmál þess. Þar fjallar hann um kenningu sína um grundvöll hrunsins og pólitíska sjálfsmynd Íslendinga.

Ánægð á Ísafirði

Ólöf Dómhildur Jóhannsdóttir flutti frá Reykjavík til Ísafjarðar fyrir tveimur árum. Þar hefur hún komið sér vel fyrir með fjölskyldu sinni og líkar lífið vel. Hún starfar sem verkefna- og rekstrarstjóri menningarmiðstöðvarinnar Edinborgar og er formaður Femínistafélags Vestfjarða.

Super Bowl á sunnudag

Einn stærsti íþróttaviðburður ársins verður á sunnudagskvöld þegar **Denver Broncos** og **Seattle Seahawks** mætast í **Super Bowl**, úrslitaleik NFL-deildarinnar. Hvað gera Peyton Manning og Denver Broncos gegn ógnarsterku varnarliði Seattle Seahawks?

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

HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS *Ómissandi hluti af góðri helgi*

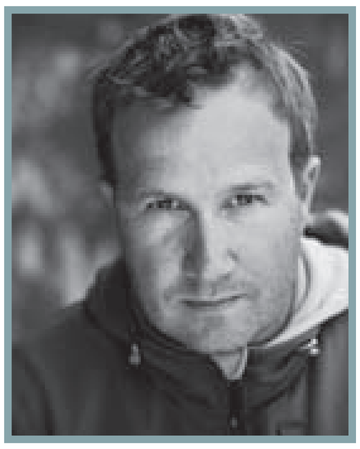
ÍSLENSKU BÓKMENNTA VERÐLAUNIN 2013

Hjartanlega til hamingju, Andri Snær og Sjón!

SKÁLDSÖGUR ÞEIRRA HLJÓTA
ÍSLENSKU BÓKMENNTAVERÐLAUNIN

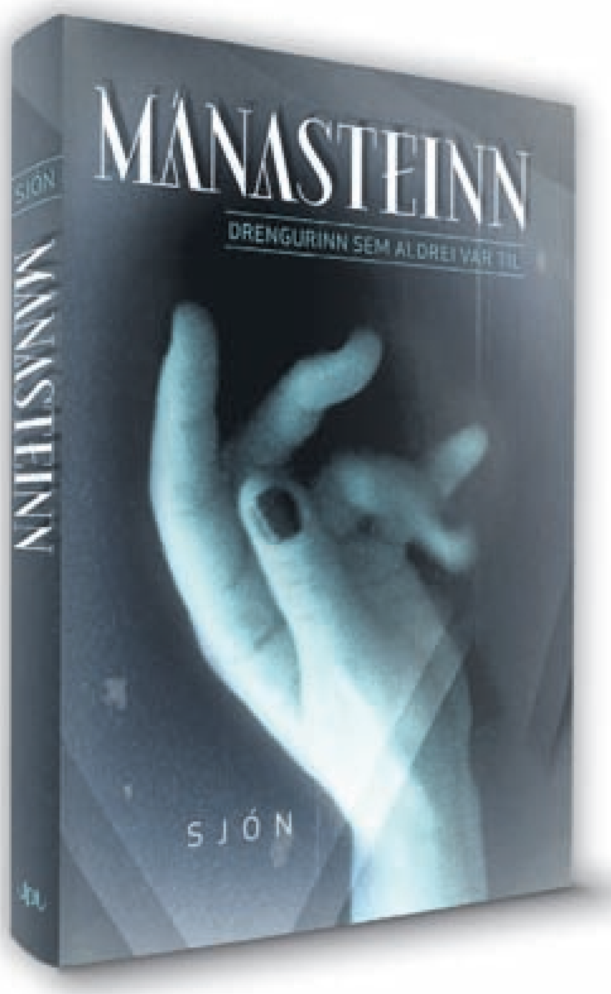
2013

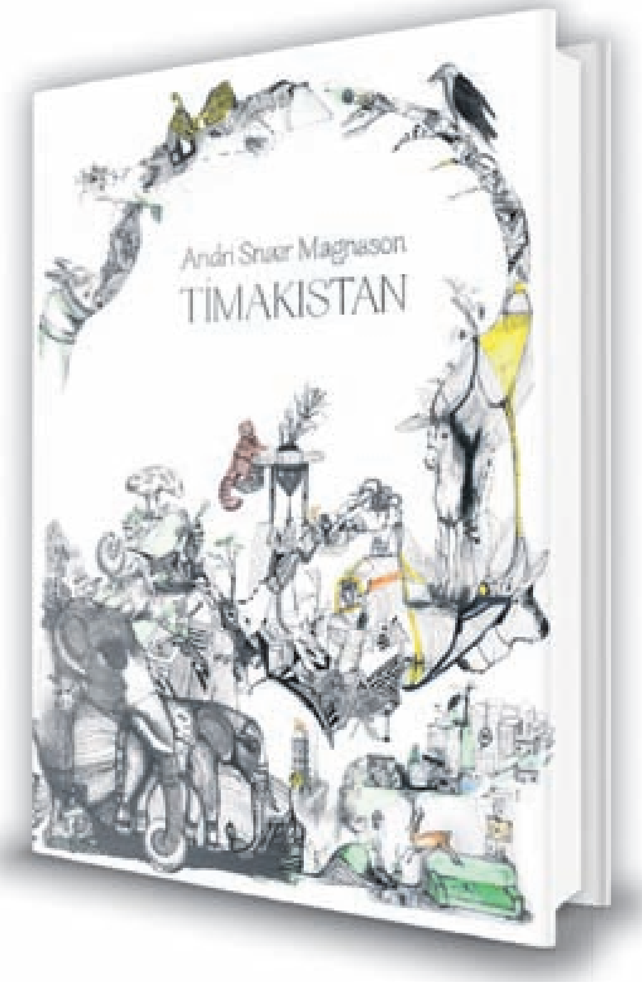
FORLAGIÐ
www.forlagid.is



í flokki FAGURBÓKMENNTA

í flokki BARNA- OG UNGLINGABÓKMENNTA





★★★★★

„Meistaralega fléttuð saga
með ógleymanlegum myndum, mögnuðum stíl
og einstakri söguhetju. Lestrarupplifun ársins."

FB / FRÉTTABLAÐIÐ

★★★★½

„Hér sannast enn og aftur að
Andri Snær er einn af okkar
allra snjöllustu sögumönnum."

ALÞ / MORGUNBLAÐIÐ

REYKJAVÍKURDÆTUR Skemmtikvöld þeirra hafa slegið í gegn.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 31. JANÚAR

Tónleikar

12.00 Tónleikarnir **Stelkur Ensemble** í Fríkirkjunni. Hluti af Myrkum músíkdögum. Miðasala við inngang.

12.00 Á hádegistónleikunum Hin ljúfa kyrrð verða flutt lög úr Neun deutche Arien eftir Handel ásamt fleiri verkum. Flytjendur eru **Erla Björg Káradóttir** sópran, **Balázs Stankowsky** á fiðlu og **Kitty Kovács** á píanó. Tónleikarnir fara fram í Háteigskirkju. Miðaverð er þúsund krónur.

15.00 **Þórhallur Magnússon** frumflytur Fermötu ásamt vel völdum spunameisturum í Kaldalóni í Hörpu. Hluti af Myrkum músíkdögum. Aðgangur ókeypis.

16.05 **Skark Ensemble** heldur opna tónleika í beinni útsendingu í bílakjallara Ríkisútvarpsins. Aðgangur ókeypis.

20.00 Rapphljómsveitin **Reykjavíkurdætur** heldur tónleika á Loft Hostel. Aðgangur ókeypis.

22.00 Tónleikar með **Bíóbandinu** og **Andreu Gylfadóttur** á Café Rósenberg.

Hátíðir

17.00 **Íslensku vefverðlaunin 2013** verða afhent í 13. sinn við hátíðlega athöfn í Gamla Bíói, Ingólfsstræti.

Kvikmyndir

18.00 Kvikmyndin **Her** eftir leikstjórann Spike Jonze er frumsýnd á Íslandi í Háskólabíói klukkan 18.00. Einnig sýnd í Smárabíói og Borgarbíói í dag. Almennt miðaverð 1.350 krónur.

20.00 **Venus in Fur** í leikstjórn Roman Polanski er frumsýnd á Íslandi í Bíó Paradís. Myndin er bönnuð innan 16 ára. Miðaverð er 1.400 krónur.

20.00 Íslandsfrumsýning á myndinni **Dressed to Kill**. Myndin er sýnd í Bíó Paradís. Bönnuð innan 16 ára. Miðaverð er 1.400 krónur.

Leikrit

20.00 Frumsýning á **Óskasteinum** eftir Ragnar Bragason í Borgarleikhúsinu. Miðaverð 5.700 krónur.

Uppistand

20.00 **Uppistandssýning Mið-Íslands** í Þjóðleikhúskjallaranum. Einnig sýnt klukkan 22.30. Miðaverð 2.900 krónur.

Fyrirlestrar

11.00 **Yngvi Harðarson** flytur erindi á málstofu Hagfræðideildar undir yfirskriftinni Leiðandi hagvísir fyrir Ísland. (Í fundarherbergi á þriðju hæð í Odda í Háskóla Íslands.)

12.00 **Vísindadagur geðhjúkrunar**. Dagskráin fer fram í stofu 103 C í Eirbergi. Allir velkomnir.

Morgunverðarfundur um markaðsmál í tilefni af doktorsvörn **Friðriks Larsen** við skólann. **Dr. Anne Rindell** og **Dr. Nick Lee** flytja erindi. Í hátíðarsal Háskóla Íslands. Allir velkomnir.

14.00 **Friðrik Larsen** doktorsritgerð sína, Positive Power: The Untapped Potential of Branding the Electricity Sector. Vörnin fer fram á ensku í hátíðarsal Háskóla Íslands.

15.00 Fræðslufundur Vísindafélags Íslendinga. **Dr. Helgi Björnsson** jöklafræðingur flytur erindið Jöklar á hverfanda hveli í sal Þjóðminjasafnsins.

20.00 **Pétur Gissurarson** heldur fyrirlesturinn Sólkerfið okkar og næstu nágrannar í húsi Lífspekifélags Íslands, Ingólfsstræti 22.

Myndlist

17.00 **Stutt hringrás**, samsýning **Svartvals** og **Viktors Weisshappel**, opnuð í Listasal Mosfellsbæjar, Kjarna, Þverholti 2.

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

FAGNAR ÚTGÁFUNNI Hljómsveitin Sign heldur útgáfutónleika í Austurbæ 13. febrúar. MYND/ÓSKAR HALLGRÍMSSON

Flottustu Sign-tónleikarnir

Hljómsveitin Sign ætlar að efna til útgáfutónleika í Austurbæ til að fagna útgáfu fimmtu breiðskífu sinnar, Hermd.

Platan sú kom út rétt fyrir síðustu jól og er þeirra fyrsta plata síðan The Hope kom út árið 2007, en í millitíðinni hefur Ragnar Zolberg, forsprakki hljómsveitarinnar, bæði gefið út sólóplötur og spilað og tekið upp með sænsku prog-metalgrúppunni Pain of Salvation.

Hermd er þyngsta verk hljómsveitarinnar og var meðal annars tekin upp af upptökustjóranum Daniel Bergstrand, sem á til dæmis mikinn heiður af sándinu hjá rokksveitunum Meshuggah, In Flames, Strapping Young Lad, Soilwork og fleirum.

Leo Margarit, trommuleikari Pain of Salvation, sér um trommuleik á þessari plötu en hann mun einnig koma fram á útgáfutónleikum hljómsveitarinnar í Austurbæ.

„Öll Sign-klíkan kemur þarna fram til að spila plötuna í heild sinni, það er um tíu manna hópur. Þetta verða án efa merkustu og flottustu tónleikar sem við höfum nokkurn tímann haldið," segir Ragnar.

Upphitunarhljómsveit er Different Turns og verður þetta í fyrsta skipti sem hún kemur fram formlega.

Tónleikarnir verða haldnir þann 13. febrúar næstkomandi en miðasala hefst miðvikudaginn 22. janúar á midi.is. - glp

Hinsegin vetrarhátíð í þriðja sinn

Tæplega sextíu ferðamenn sækja hátíðina í ár en hún stendur yfir alla helgina.

Um helgina er vetrarhátíðin Rainbow Reykjavik haldin í þriðja sinn. Hátt í 60 erlendir gestir eru komnir til að taka þátt, og stendur hátíðin fram á laugardag þegar henni lýkur með risastóru lokapartíi. Páll Óskar þeytir þar skífur og tekur nokkur af eigin lögum.

„Það er öllum velkomið að kaupa sig inn á staka viðburði og við hvetjum auðvitað fólk til að mæta og taka þátt því þetta er alveg frábær leið til að lyfta sér upp í skammdeginu og kynnast nýju fólki," segir Hannes Páll Pálsson en hann er einn eigenda ferðaskrifstofunnar Pink Iceland sem er á meðal þeirra sem standa fyrir hátíðinni.

Dagurinn í dag hefst á útsýnisferð um Reykjavík. „Þar verður borgin skoðuð í vetrarskrúðanum. Í kvöld munum við svo standa fyrir svokölluðu dinner and divas-kvöldi sem er hlaðborð og kabarett í senn. Á laugardaginn skoðum við Gullfoss og Geysi og um kvöldið er auðvitað aðaldagskrárliðurinn, sjálfur grímudansleikurinn í Iðnó. Það verður lokahnykkur hátíðarinnar en um er að ræða eitt stærsta hinseginball ársins."

Dansleikurinn hefst klukkan hálf ellefu á laugardagskvöldið og eru partígestir hvattir til að mæta í fullum skrúða, en verðlaun verða veitt fyrir bestu grímuna og besta búninginn. -jme

Á GRÍMUBALLINU Hannes og Birna, eigendur Pink Iceland.

HÓPURINN Mikill fjöldi sótti hátíðina í fyrra og stemningin var frábær. MYND/LEIFUR ORRASON

GAMAN SAMAN Genesis-hópurinn er skipaður fagfólki og kemur fram á tvennum tónleikum í Salnum í Kópavogi. MYND/ARON BERNDESN

Aukatónleikar til heiðurs Genesis

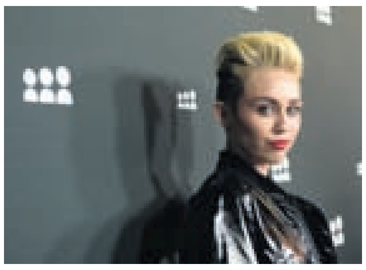
Vegna mikillar aðsóknar hefur verið ákveðið að bæta við aukatónleikum til heiðurs Genesis. Gensesis-hópurinn ætlar að flytja valin lög af Genesis-plötunni The Lamb Lies Down on Broadway. Platan var sjötta hljómplata hljómsveitarinnar Genesis og kom út árið 1974. Hún var jafnframt sú síðasta sem Peter Gabriel tók þátt í.

Hljómplatan vakti mikla athygli og þá ekki síður tónleikaferðin sem fylgdi í kjölfarið. Flestir Genesis-aðdáendur þekkja væntanlega lög eins og Firth of Fifth, Lamia, Counting Out Time, Dancing with the Moonlit Knight og fleiri.

Einnig verður flutt úrval af eldri og yngri lögum hljómsveitarinnar.

Genesis-hópinn skipa: Arnar Sebastian Gunnarsson, söngur, Árni Steingrímsson, gítar, Bjarni Þór, söngur, Björn Erlingsson, bassi, Don Eddy, þverflauta, saxófónn, gítar og hljómborð, Jósep Gíslason, píanó og hljómborð, Nathalie Eva Gunnarsdóttir, söngur, og Sigurður Guðni Karlsson, trommur og slagverk.

Aukatónleikarnir fara fram 8. febrúar en uppselt er á fyrri tónleikana sem eru 1. febrúar. Miðasala er hafin á midi.is. - glp



MILEY CYRUS Poppstjarnan er guðdóttir Dolly Parton. AFP/NORDICPHOTOS

Madonna og Miley sungu

Poppstjörnurnar Miley Cyrus og Madonna sungu dúett í nýjasta þættinum af MTV Unplugged sem sýndur var á MTV í gærkvöldi.

Lag Miley Cyrus, We Can't Stop, var skeytt saman við lag Madonnu, Don't Tell Me, og útkoman vakti gríðarlega lukku. Þá brá Madonna á leik, tverkaði og rak út úr sér tunguna, svo eitthvað sé nefnt.

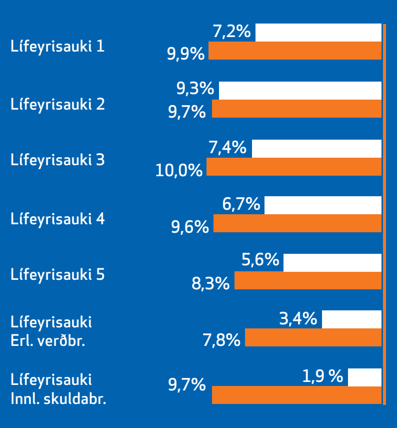
Miley Cyrus var aðalnúmer þáttarins, og söng meðal annars lagið Jolene, sem guðmóðir poppstjörnunnar ungu, Dolly Parton, gerði ódauðlegt. - ósk

ÞÚSUNDIR ÍSLENDINGA
ÁVAXTA FÉ SITT Í LÍFEYRISAUKA

Lífeyrisauki er stærsti sjóður landsins sem býður eingöngu viðbótarlífeyrissparnað.

Sjö fjárfestingarleiðir tryggja að þú finnur þá réttu fyrir þinn lífeyrissparnað og leggur grunn að varasjóði til að skapa þér góð lífskjör eftir starfslok.

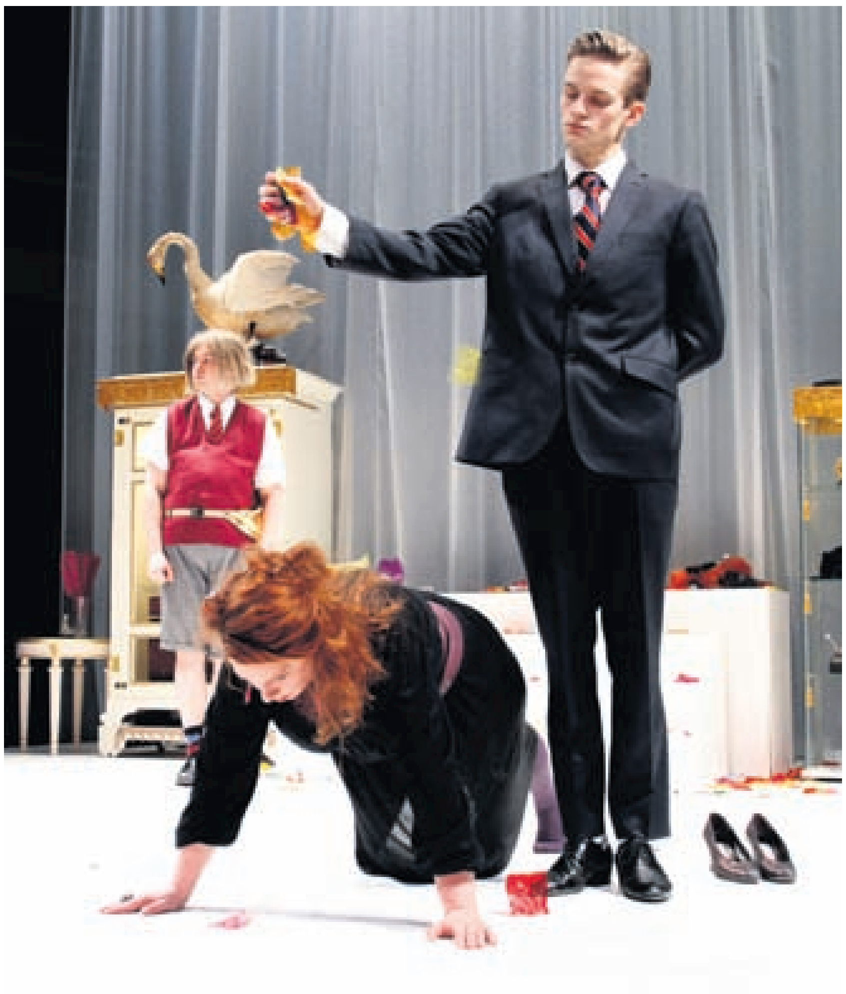
Skoðaðu leiðirnar á **www.arionbanki.is/lifeyrisauki**, með því að senda fyrirspurn á **lifeyristhjonusta@arionbanki.is** eða hafðu samband við ráðgjafa í **síma 444 7000** og leggðu grunn að góðri framtíð.



Ávöxtun í fortíð gefur ekki vísbendingu um ávöxtun í framtíð. Fimm ára ávöxtunartölurnar sýna meðalnafnávöxtun frá 31.12.2008-31.12.2013 en ávöxtunin er mismunandi á milli ára. Frekari upplýsingar um ávöxtun hvers árs má nálgast á **arionbanki.is/lifeyrisauki**.

Arion banki

LEIKUR Í HAMLET Á SAMA TÍMA Hjörtur Jóhann, hér í hlutverki Valters, leikur samhliða Bláskjá í uppsetningu Jóns Páls á Hamlet sem er einnig sýnt í Borgarleikhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



5.000 MACKINTOSH-BRÉF Auglýst var eftir Mackintosh-bréfum til að nota í sviðsmyndina og þeim bárust um 5.000 bréf sem notuð verða í sýningunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vilja ekki að fólki leiðist í leikhúsi

Vignir Rafn Valþórsson leikstýrir Bláskjá, verki eftir skáldið Tyrfing Tyrfingsson, sem frumsýnt verður þann áttunda febrúar í Borgarleikhúsinu. Með burðarhlutverk í sýningunni fara þau Arndís Hrönn Egilsdóttir, Hjörtur Jóhann Jónsson og Arnmundur Ernst Backman. Ljósmyndari Fréttablaðsins kom við á æfingu Bláskjás í gær og leikstjórinn var tekinn tali.

Bláskjár fjallar um tvö systkini í Kópavogi sem hafa búið í kjallaranum hjá föður sínum síðustu sjö árin og lítið sem ekkert farið út. „En nú er kallinn dáinn og yngsti bróðirinn sem ólst upp á efstu hæðinni gerir sig líklegan til að taka við af föður sínum. Allt breytist þó þegar blá endurvinnslutunna frá Kópavogsbæ birtist óvænt á stofugólfinu," segir Vignir Rafn, leikstjóri verksins, um söguþráðinn.

„Bláskjár er íslenskt gamandrama, með súrum keim, og fjallar um einlæga löngun tveggja systkina í Kópavogi, skammt frá Hamraborg, til að endurnýta sig og byrja lífið upp á nýtt. Reyndar fjallar það um sitthvað fleira, til dæmis feðraveldið, grimmdina, ofbeldið og veikburða getu okkar til þess að segja hvert öðru satt – og svo auðvitað Bláskjá og sígaunana," útskýrir Vignir, léttur í bragði og bætir við.

„Bláskjár ætti að höfða sérstaklega til þeirra sem hafa áralanga reynslu af að láta sér leiðast í leikhúsinu og langar að breyta út af vananum."

En æfingar hafa ekki gengið snurðulaust fyrir sig. „Leiðin er búin að vera löng og ströng. Útgáfan af handritinu sem nú er æfð á sviðinu er draft númer næstum-þriggja-stafa-tala," segir Vignir að lokum.

AF ÆFINGU Verkið Bláskjár verður frumsýnt 8. febrúar næstkomandi.

LEIKARAHÓPURINN Arnmundur Ernst Backman, Arndís Hrönn Egilsdóttir og Hjörtur Jóhann Jónsson leika í Bláskjá. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

VALTER OG ELLA eru fyrst og fremst Íslendingar sem mala um breytingar og betri tíð og reyna að endurnýta sig eftir undarlegustu leiðum.

• ÚTSALA • ÚTSALA •

VERSLUNIN Rúm Gott ÍSLENSK HEILSURÚM

30-50% AFSLÁTTUR

Svæðaskipt heilsurúm
90 x 200 cm
Verð frá 69.900.-

Svæðaskipt heilsurúm
160x200 cm
Verð frá 139.200.-

Sérsmíðum heilsurúm
í öllum stærðum.
Dýnur og botna.

FAGLEG RÁÐGJÖF OG
FRÍ LEGUGREINING

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

50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ETHANOL ÖRNUM

VIÐ FRAMLEIÐUM ÞITT RÚM EFTIR ÞÍNUM ÞÖRFUM

Framleiðum dýnur og rúm fyrir hótel og gistiheimili

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

VERSLUNIN Rúm Gott ÍSLENSK HEILSURÚM

STUÐ Á SVIÐI Úr leiksýningunni Hamskiptin.

ÚTHALD OG STYRKUR „Aumingja Bjössi þarf að hanga á hvolfi í hlutverki pöddunnar Gregors sem krefst ótrúlegs líkamlegs úthalds og styrks," segir Unnur.

MYNDIR/SIMON KANE

LEIKARAFJÖLSKYLDA SPRENGIR ÞÆGINDARAMMANN

Leikarahjónin Unnur Ösp Stefánsdóttir og Björn Thors frumsýna uppsetningu Vesturports á Hamskiptum Franz Kafka í Royal Alexandra-leikhúsinu í Toronto í Kanada 2. febrúar. Þar munu þau dvelja í sjö vikur ásamt börnum sínum tveimur og móður Björns, Bryndísi Lúðvíksdóttur, sem mun sjá um börnin á meðan á sýningum stendur.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir
liljakatrin@frettabladid.is

„Við komum heim í íslenska vorið í mars, kannski full bjartsýnt en allavega verður janúarmyrkrið á bak og burt. Við sýnum átta sinnum í viku, svo þetta er svona Smugutúr. Hins vegar tekur sýningin einungis rúma klukkustund í flutningi svo það munar sannarlega um það þegar keyrslan er svona mikil. Ég fæ að fara í gegnum mikið drama og tilfinningaferðalag í mögnuðu hlutverki Gretu og aumingja Bjössi þarf að hanga á hvolfi í hlutverki pöddunnar Gregors sem krefst ótrúlegs líkamlegs úthalds og styrks. Ég fullyrði að þeir eru ekkert margir leikararnir fyrir utan Gísla Örn og Bjössa sem geta leikið þetta hlutverk sem krefst bæði djúprar dramatískrar túlkunar og ekki síður líkamlegs álags og fimi," segir leikkonan Unnur Ösp Stefánsdóttir. Hún dvelur nú í Toronto í Kanada með eiginmanni sínum, Birni Thors, og leikhópnum Vesturporti þar sem þau frumsýna leikritið Hamskiptin 2. febrúar. Hjónin verða í sjö vikur í Toronto og tóku börnin sín, Dag, sex ára, og Bryndísi, eins og hálfs árs, með.

Amma passar

„Bryndís fylgdist með okkur pakka, benti í átt til himins þegar flugvélar flugu hjá og lék flugvélahljóð áður en við förum svo hún áttaði sig að einhverju leyti á því að það var eitthvert ævintýri í vændum. Dagur hins vegar er aldeilis með allt á hreinu varðandi komandi vikur og við erum búin að skipuleggja mikið fjölskylduprógramm. Það verða heimsótt risaeðlusöfn, listasöfn, skautahallir og fleira. Mikill spenningur fyrir sex ára snáða. Svo ætlar hann að skrifa krökkunum í bekknum í Austurbæjarskóla reglulega bréf og „skype-a" við vinina," bætir Unnur við. Þau hjónin eiga góða að sem gerir þennan tímabundna flutning auðveldari.

„Við erum svo heppin að hin yndislega Bryndís Lúðvíksdóttir, tengdamóðir mín, kemur með okkur út og við búum öll saman í fallegu húsi í fjölskylduvænu hverfi ekki langt frá leikhúsinu. Hún sér um krakkana á meðan á sýningum stendur. Þeim finnst ekkert amalegt að hafa ömmu hjá sér og okkur fannst þetta ekki síst tækifæri fyrir fjölskylduna að upplifa ævintýri saman í nýju umhverfi."

Unnur segir það ekki hafa komið til greina að skilja börnin eftir á Íslandi og þakkar fyrir að geta leyft sér að upplifa þetta ævintýri með þeim.

„Sem fjölskyldumanneskjur fannst okkur það lykilatriði að gefa börnunum færi á því að taka þátt í þessu ævintýri með okkur. Það er þroskandi fyrir krakka að komast í örlítið öðruvísi menningu og nýtt umhverfi. Sem listamenn þvælumst við mikið um og oft í stuttan tíma frá börnunum á kvikmynda- og leiklistarhátíðum. En þegar um svona langan tíma er að ræða kemur ekki annað til greina en að fara öll saman. Við erum auðvitað mjög heppin að hafa tækifæri til að geta þetta, leika í sömu sýningunni og vera boðið að taka alla fjölskylduna með, alveg ómetanlegt," segir Unnur. Þau hjónin hafa einu sinni áður flutt með fjölskylduna til útlanda vegna vinnunnar en þá var sonur þeirra, Dagur, sex mánaða.

Þá fórum við til Bretlands og lékum Hamskipti Vesturports í hálfan vetur. Það var dásamlegur tími. Einhver bestu jól ævi okkar. Staðreyndin er sú að þrátt fyrir sýningatörnina þá er mikill tími til ævintýra með fjölskyldunni. Maður er svo laus undan öllum hversdagslegum skuldbindingum, enginn til að sinna, heimsækja, engin barnaafmæli eða matarboð eða annars konar daglegt amstur. Eins og það er dásamlegt þá er mjög hollt að fara svona burt saman sem fjölskylda.

Skilningsríkir yfirmenn

Okkur fannst þetta ómetanlegur tími í Bretlandi svo að þegar Gísli Örn bauð okkur að gera þetta aftur þá slógum við til. Við vorum að vísu bæði búin að skuldbinda okkur í vinnu í allan vetur þar sem ég er fastráðin hjá Borgarleikhúsinu og Bjössi hjá Þjóðleikhúsinu. Yfirmenn okkar, Magnús Geir og Tinna Gunnlaugs, sýndu okkur ótrúlegan skilning svo við gætum elt uppi ný ævintýri. Þetta er að verða algengara að íslenskir leikarar fái tækifæri erlendis, bæði í kvikmyndum og leikhúsi og algerlega stórkostlegt þegar manni gefst færi á að sprengja upp sinn þægindaramma, ögra sér sem listamanni, leika á nýju tungumáli og lenda í smá ævintýri með fjölskylduna í leiðinni."

Talið berst að Hamskiptunum, sýningu sem hefur farið sigurför um heiminn. Nú ætlar Vesturport að sigra Kanada í einu virtasta leikhúsi þar í landi, Royal Alexandra-leikhúsinu. Unnur Ösp og Björn leika systkini í sýningunni.

„Við höfum leikið Hamskiptin um allt Bretland með lengsta stoppinu í London. Eins lékum við þau í Ástralíu, meðal annars í rosaflottu leikhúsi í Sydney. Þar var Cate Blanchett annar leikhússtjóranna og sendi Vesturporti persónulegt þakkarbréf. Það er aðeins breytilegt hverjir leika í sýningunni. Stundum eru íslenskir leikarar, stundum breskir. Nú förum við fjórir Íslendingar og einn Breti. Með okkur Bjössa leika Edda Arnljótsdóttir og Víkingur Kristjánsson. Svo er frábær breskur leikari, Tom Mannion, með í för.

> **Maður er svo laus undan öllum hversdagslegum skuldbindingum, enginn til að sinna, heimsækja, engin barnafmæli eða matarboð eða annars konar daglegt amstur. Eins og það er dásamlegt þá er mjög hollt að fara svona burt saman sem fjölskylda.**
>
> *Unnur Ösp Stefánsdóttir*

VIRT LEIKHÚS Unnur og Björn eru spennt fyrir því að frumsýna Hamskiptin í Toronto.

Sammannleg sýning

Við Bjössi leikum systkini og þessi magnaða saga Kafka fjallar um það hvernig fjölskylda Gregors Samsa tekst á við það þegar sonur þeirra og bróðir vaknar upp einn morguninn sem padda. Sagan höfðar til ótrúlega breiðs hóps þar sem um er að ræða eins konar dæmisögu sem tekur á því hvernig við sem manneskjur hræðumst hið ókunna og í fáfræði okkar og fordómum bregðumst stundum við slíkum aðstæðum af grimmd og heift. Í okkar uppfærslu er vísað í helförina og það hvernig á einhvern óskiljanlegan hátt við útrýmdum næstum heilli þjóð með einhverjum heilaþvotti um að gyðingar væri okkur hinum óæðri. Það er makalaust hvers manneskjan er megnug í græðgi sinni og hræðslu og ástæða þess hversu ótrúlega vel sýning Vesturports á Hamskiptunum gengur um allan heim er sú hversu sammannleg hún er. Það er magnað að finna hversu mikið sýningin snertir ólík samfélög, ólíkar þjóðir. Staðreyndin er sú að við manneskjurnar eigum svo ótrúlega margt sameiginlegt þrátt fyrir að landamæri skilji okkur að. Það rennur heitt blóð í æðum okkar, öll finnum við til og viljum láta hreyfa við okkur. Paddan Gregor er allt sem við hræðumst sökum fordóma. Hann er gyðingurinn, fíkniefnaneytandinn, geðsjúklingurinn, homminn, útlendingurinn og svo framvegis. Þar liggur snilld Franz Kafka, þetta er saga um okkur öll," segir Unnur. Þegar dvölinni í Kanada lýkur bíða spennandi verkefni þeirra hjóna.

„Ég var að taka að mér líklega eitt mest krefjandi hlutverk mitt til þessa í alveg gríðarlega spennandi verkefni næsta vetur í Borgarleikhúsinu sem verður opinberað með vorinu. Bjössi er að fara að leika aðalhlutverk í íslenskri spennumynd sem Baltasar Kormákur framleiðir og Börkur Sigþórsson leikstýrir í vor. Eins erum við bæði að framleiða okkar eigið sjónvarpsverkefni og svo eru leikhússtjóraskipti fram undan í báðum leikhúsum. Það eru hressandi tímamót sem geta kollvarpað öllu lífi manns. Þetta eru spennandi tímar í leikhúsinu en mjög krefjandi tímar finnst manni í blessuðu samfélaginu. Ef stjórnvöld fara ekki að átta sig á hversu ótrúlega listamenn við eigum og hlúa að menningunni sem skilar þvílíkum fjármunum í ríkiskassann og ef haldið verður áfram að skera svona niður til menningarmála og kvikmyndagerðar þá er ekki annað að gera fyrir fólk eins og okkur en að halda ævintýrunum áfram og flytja eitthvert út í hinn stóra heim, hver veit? Menningin er hluti af lífi okkar allra, sama hvað við fáumst við. Menningin skapar samfélag."

liljakatrin@frettabladid.is

RISA SKÓ ÚTSALA

50-90% afsláttur

Í TOPPSKÓNUM
Í FULLUM GANGI

H&H

Toppskórinn
Outlet Grafarholti

Toppskórinn
Markaður Smáratorgi

Vínlandsleið 6, Grafarholti
Opið virka daga: 11-18 • **Laugardaga: 11-16**
Sunnudaga: 13-17

Smáratorgi, Kópavogi
Opið virka daga: 11-18 • **Laugardaga: 11-18**
Sunnudaga: 12-18

FLINKUR Ragnar Pétursson matreiðslumaður á Vox.

Kvöldmatur í viku fyrir tvo á rúman sexþúsundkall

Ragnar Pétursson matreiðslumaður á Vox bjó til matseðil fyrir fátæka námsmenn.

Ragnar Pétursson matreiðslumaður á Vox setti saman kvöldmatarseðil fyrir tvo í eina viku fyrir 6.382 kr. Stúdentaráð reiknaði það út fyrir stuttu að námsmaður á námslánum gæti aðeins eytt 1.300 krónum á dag í mat. Meðalkvöldmáltíð á eftirfarandi matseðli kostar 911 kr.. Þá eru eftir 389 kr. fyrir aðrar máltíðir dagsins. Það dugar líklega heldur skammt, en þó má benda á að maturinn er hugsaður fyrir tvo og því mætti borða helming matarins sem hádegismat daginn eftir.

Allir ættu að búa svo vel að eiga lárviðarlauf, matarolíu, mjólk, hveiti, salt og pipar. Þess vegna var það ekki keypt í þessari verslunarferð. Athugið að sumt af því sem var keypt í þessari innkaupaferð nýtist áfram í búið, þannig að ef eldað er eftir sama matseðli aftur kostar það minna í næsta skipti.

Mánudagur
Hjörtu í sósu með silkimjúkri kartöflumús

- Lambahjörtu
- Gulrætur
- Laukur
- Hveiti
- Vatn
- Lárviðarlauf
- Kjúklingakraftur
- Olía
- Kartöflur
- Mjólk
- Smjör
- Salt og pipar

Skrælið kartöflur, skerið í litla bita og sjóðið í söltuðu vatni. Sjóðið bolla af mjólk niður um helming. Troðið soðnum kartöflunum í gegn um sigti þannig að úr þeim verði mauk. Setjið maukið út í niðursoðnu mjólkina og hrærið með sleif yfir lágum hita. Bætið köldu smjöri í litlum teningum við og lemjið þetta duglega saman með sleifinni. Saltið. Skerið hjörtun í fleyga. (Snyrtið eftir pjatti.) Skerið laukinn í sneiðar og gulræturnar í bita. (Það voru bara til snakk-gulrætur í Bónus þetta skiptið.) Veltið hjörtunum upp úr hveiti og steikið á pönnu í smá olíu. Saltið og piprið. Bætið gulrótum og lauk við. Bætið við vatni svo rétt fljóti yfir. Sáldrið kjúklingakrafti yfir og skellið eins og einu lárviðarlaufi út í. Látið þetta malla undir loki við vægan hita í hálftíma eða svo. Slettið kartöflumúsinni á disk og hellið hjartakássunni yfir. (Voða gott að bera fram rabarbarasultu með).

Þriðjudagur
Tómatpasta með ólívum og hvítlauksbrauði

- Tagliatelle-pasta
- Dós af maukuðum tómötum
- Dós af tómatpuré
- 1 laukur
- 1/2 krukka af grænum ólívum
- Þurrkuð basilika
- Hvítlaukur
- Olía
- Lárviðarlauf
- Salt og pipar
- Rúmlega hálft baguette
- Smjör

Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á pakka (ekki verra að setja salt, hvítlauksrif og lárviðarlauf í suðuvatnið). Saxið lauk og hvítlauk og steikið á pönnu í smá olíu. Kremjið ólívurnar út í. Hakkaðir tómatar og tómatpuré bætt við, kryddað með einu lárviðarlaufi, þurrkaðri basiliku, salti og pipar. Látið malla smá. Hellt yfir pastað og borið fram með hvítlauksbrauði. (Brauð, smjör, hvítlaukur. Varla hægt að klúðra því.)

Miðvikudagur
Frönsk lauksúpa

- 6 laukar
- Lítri af vatni
- Kjúklingakraftur
- Tæplega hálft baguette
- Danblu-ostur (má nota mildari)
- Smjör
- Lárviðarlauf
- Timían
- Salt og pipar

Skerið laukinn í tæplega 1 cm sneiðar og steikið í potti með olíu. Hrærið vel svo laukurinn brenni ekki, lækkið undir lauknum og setjið smá smjörklípu út í. Þetta þarf að malla hægt og rólega í góðar 20-30 mínútur eða þar til komið er sætt og yndislegt bragð af lauknum. Þá er vatninu hellt út á og kjúklingakrafti bætt í. Lárviðarlauf, smá timían og svartur pipar skemmir ekki. Súpan er látin malla í tíu mínútur eða svo. Ristið baguette brauðsneiðar í ofni og rífið ostinn yfir í lokin. Setjið brauðið í skálina og mokið súpunni yfir. Passið að hafa fullt af lauk í ausunni.

➜ Grunnframfærsla frá Lánasjóði íslenskra námsmanna er 144.867 krónur á mánuði skólaárið 2013-2014. Stúdentaráð reiknaði út að ef húsakostur er undanskilinn eru ráðstöfunartekjur námsmanna um 2.050 krónur á dag.

Fimmtudagur
Spicy-kjúklingavængir með gráðaostasósu og sætum kartöflum

- Kjúklingavængir
- Danblu-ostur
- Chilimauk (líka kallað Sambal oelek)
- Sýrður rjómi
- Sellerí
- Sæt kartafla
- Hvítlauksrif
- Hrísgrjón
- Sítróna
- Salt
- Olía

Sjóðið hrísgrjónin eftir leiðbeiningum á pakka. Blandið saman: chilimauki (eftir smekk), mörðu hvítlauksrifi, safa úr einni sítrónu, salti og olíu og marinerið kjúklingavængina í þessu í minnst klukkustund. Skrælið sætu kartöfluna og skerið hana í frekar feitar franskar, veltið upp úr olíu, saltið og piprið. Þessu er hent inn í 200 gráða heitan ofn. Vængirnir þurfa 30 mínútur eða svo og kartöflurnar eitthvað minna. Fylgjast með. Vængirnir eiga að vera vel brúnaðir og kartöflurnar fallegar og gegnumeldaðar. Á meðan þið bíðið eftir ofninum er rifnum danblu-osti blandað út í sýrðan rjóma, smá ediksskvetta, og salt og hrært vel. Svo er þessu raðað fallega upp á disk og borðað.

Föstudagur
Smjörsteiktur saltfiskur með blómkálsmauki, eplum og rófum

- Saltfiskur
- Blómkál
- Rófa
- Epli
- Smjör
- Hvítvínsedik
- Salt
- Olía

Grófsaxið blómkálið og mauksjóðið það í vatni. Setjið það á sigti og látið rjúka úr því. Því næst er blómkálið maukað í matvinnsluvél með smávegis olíu, salti og edikslettu. Roðflettið fiskinn og skerið hann í steikur. Skerið rófurnar í óreglulega, en jafnstóra bita og sjóðið þær í fimm mínútur. Skerið eplin svipað. Hitið pönnu þar til rýkur úr henni setjið þá olíuslettu á, þerrið fiskinn vel og steikið hann á annarri hliðinni þar til hann byrjar að brúnast. Setjið smá smjörklípu á pönnuna og snúið fisknum við, (2-3 mínútur á hvorri hlið.) Setjið fiskinn til hliðar og skellið eplum og soðnum rófum á pönnuna steikið í 3-4 mínútur, ediksletta og salt út á góðmetið. Að lokum er blómkálsmaukið sett á miðjan diskinn, svo eplin og rófurnar og að lokum fiskurinn ofan á.

Laugardagur
Kálbögglar með gulrótum og lauksmjöri

- Hvítkálshöfuð
- Kjötfars
- Smjör
- Laukur
- Gulrætur
- Kartöflur
- Salt

Skerið laukinn í sneiðar og látið hann malla rólega í smjörinu á meðan kálbögglarnir eru matreiddir. Sjóðið kálblöð í söltu vatni þar til þau verða lin. Smyrjið matskeið af kjötfarsi á kálblað og rúllið þétt. Setjið bögglana varlega í heitt vatn. En þó ekki sjóðandi. Hendið svo gulrótunum og kartöflunum í pottinn með. Látið suðuna koma hægt og rólega upp og látið svo malla í 15-20 mínútur eða þar til grænmetið er tilbúið. Svo er þessu mokað á disk og lauksmjörinu sullað yfir.

Sunnudagur
Niçoise-salat

- Salatblanda
- Túnfisksdós
- Soðin egg
- Laukur
- Tómatar
- Hálf krukka grænar ólívur
- Hvítvínsedik
- Olía
- Salt og pipar

Pískið saman skvettu af hvítvínsediki og þremur matskeiðum af olíu. Saltið og piprið. Salatblandan, tómatbátar og laukhringir dressað með olíusósunni. Salatið er svo toppað með túnfisknum, eggjabátum og ólívunum. (Hefðbundið Niçoise-salat er með ansjósum líka, en þær eru rándýrar og ekki allra.)

INNKAUPALISTI kostnaður

Saltfisksbitar 659 g	592 kr.
Kjötfars 620 g	298 kr.
Rófur í lausu 595 g	177 kr.
Kartöflur í lausu 950 g	185 kr.
Lambahjörtu 676 g	201 kr.
Hvítkál 740 g	88 kr.
Salat 100 g blandað	298 kr.
Blómkál 950 g	341 kr.
Sellerí 435 g	99 kr.
Gulrætur	329 kr.
Ferskir kjúklingavængir 988 g	325 kr.
Danablu-ostur	259 kr.
Sambal Oelek (Chilimauk)	247 kr.
Fylltar ólífur	159 kr.
Ósaltað smjör	175 kr.
Hrísgrjón	151 kr.
Baguette-brauð	179 kr.
Sex brún egg	339 kr.
Tagliatelle-pasta	156 kr.
Sætar kartöflur	165 kr.
Sítrónur 185 g	48 kr.
Prima basilikum	198 kr.
Hvítlaukur 250 g	149 kr.
Hakkaðir tómatar	86 kr.
Sýrður rjómi	179 kr.
Kjúklingakraftur	198 kr.
Græn epli 270 g	70 kr.
Hvítvínsedik 300 ml	259 kr.
Tómatar í lausu 245 g	85 kr.
Laukur 925 g	91 kr.
Tómatpúrra 70 g	37 kr.
Túnfiskur 185 g	179 kr.
Bónus burðarpoki tvö stk.	40 kr.

Samtals 6.382 kr..

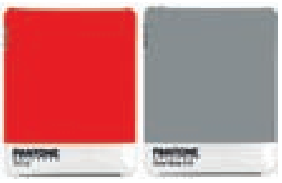
iPad

hvar sem er, hvenær sem er

iPad mini
Nettur og flottur
Verð frá: 54.990.-

iPad Air
Kraftmikill og léttur
Verð frá: 89.990.-

Smart Cover
Fyrir iPad, flottir litir
Verð frá: 7.990.-



Pantone iPad hlíf
Vinsælasta iPad hlífin í dag
Verð: 6.990.-

Power Jolt bílhleðsla
Fyrir iPad/iPhone
Verð frá: 6.490.-

iPad leiðarvísir
Allt um iPad í einni bók
Verð: 4.490.-

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar.

Smáralind
Virka daga 11 - 19 | Fimmtudaga 11 - 21 | Laugardaga 11 - 18
Sunnudaga 13 - 18 | Sími 512 1330

epli.is

Laugavegi 182
Virka daga 10 - 18 | Laugardaga 12 - 16 | Sími 512 1300

TILNEFNINGAR Frá blaðamannafundi í Bíó Paradís.

Málmhaus með flestar tilnefningar

Tilkynnt var um tilnefningar til Edduverðlauna í Bíói Paradís í gær. Edduverðlaunahátíðin verður í Hörpu 22. febrúar.

Málmhaus uppskar flestar tilnefningar til Edduverðlauna í ár, eða alls sextán tilnefningar. Fimm leikarar í myndinni eru tilnefndir fyrir leik. Hross í oss fékk fjórtán tilnefningar og XL níu. Allar þessar þrjár eru tilnefndar í flokknum mynd ársins.

Tilkynnt var hverjir eru tilnefndir til Edduverðlauna þetta árið í Bíói Paradís á hádegi í gær. Tilnefnt var í 23 verðlaunaflokkum og valið var úr 108 innsendum verkum. Edduverðlaunahátíðin fer fram í Silfurbergi í Hörpu þann 22. febrúar. Meðlimir á kjörskrá Íslensku kvikmynda- og sjónvarpsakademíunnar geta kosið rafrænt á milli tilnefndra frá 3. febrúar til þess sautjánda.

Fyrir leikstjórn voru tilnefndir til verðlauna Benedikt Erlingsson fyrir Hross í oss, Guðmundur Arnar Guðmundsson fyrir Hvalfjörð, Marteinn Þórsson fyrir XL, Ragnar Bragason fyrir Málmhaus og Þór Ómar Jónsson fyrir Falskan fugl.

Fyrir besta handrit var Benedikt Erlingsson tilnefndur fyrir Hross í oss, Brynja Þorgeirsdóttir, Bragi Valdimar Skúlason og Konráð Pálmason fyrir sjónvarpsþáttinn Orðbragð, Guðmundur Óskarsson og Marteinn Þórsson fyrir handritið að XL, Jón Atli Jónasson fyrir Falskan fugl og Ragnar Bragason fyrir Málmhaus.

Tilnefndar fyrir besta leik konu í aðalhlutverki eru Charlotte Böving fyrir leik sinn í Hross í oss, Ilmur Kristjánsdóttir fyrir Ástríði 2, María Birta Bjarnadóttir fyrir XL, Ólafía Hrönn Jónsdóttir fyrir Fiska á þurru landi og Þorbjörg Helga Þorgilsdóttir fyrir leik sinn í Málmhaus.

Karlar sem fengu tilnefningu fyrir leik í aðalhlutverki eru Ágúst Örn B. Wigum fyrir leik sinn í Hvalfirði, Ingvar E. Sigurðsson fyrir leik sinn í Hross í oss, Kjartan Guðjónsson fyrir Ástríði 2, Ólafur Darri Ólafsson fyrir XL og Styr Júlíusson sem lék í Fölskum fugli.

Fyrir leik karlmanns í aukahlutverki eru tilnefndir Björn Hlynur Haraldsson fyrir Ástríði 2, Hannes Óli Ágústsson fyrir Málmhaus, Ingvar E. Sigurðsson fyrir Málmhaus, Steinn Ármann Magnússon fyrir Hross í oss og Sveinn Ólafur Gunnarsson fyrir Málmhaus.

Leikkonur sem tilnefndar eru fyrir leik í aukahlutverki eru Halldóra Geirharðsdóttir fyrir Málmhaus, Margrét Helga Jóhannsdóttir fyrir XL, Maríanna Clara Lúthersdóttir fyrir Þetta reddast, Nanna Kristín Magnúsdóttir fyrir XL og Sigríður María Egilsdóttir fyrir Hross í oss.

Tilnefndar í flokki heimildarmynda voru Aska, Ég gefst ekki upp, Fit Hostel, Hvellur og Strigi og flauel. Leikið sjónvarpsefni sem fékk tilnefningar eru Ástríður 2, Fiskar á Þurru landi og Hulli.

Frétta- eða viðtalsþættir sem eru tilnefndir eru Auðæfi hafsins, Ísþjóðin 3, Kastljós, Málið og Tossarnir. Að auki var tilnefnt í fleiri flokkum, eins og fyrir klippingu, gervi, brellur, barna- og unglingaefni, búninga og fleira.

Sjónvarpað verður beint frá Edduverðlaunahátíðinni laugardaginn 22. febrúar í opinni dagskrá á Stöð 2 og á Vísi. Lesa má nánar um málið á Vísi.

hannarun@365.is og ugla@frettabladid.is

16 tilnefningar **Málmhaus**
14 tilnefningar **Hross í oss**
9 tilnefningar **XL**

SAMHELDNIR David Guetta og félagar hans í Sky Agency á góðri stund.

David Guetta í Laugardalshöll

Útvarpsstöðin FM957 fagnar 25 ára afmæli með heljarinnar tónlistarveislu.

TRON OPSAHL

Í tilefni af 25 ára afmæli útvarpsstöðvarinnar FM957 verður blásið til stórtónleika í Laugardalshöll þann 16. júní næstkomandi. Það er hinn heimsfrægi David Guetta sem kemur til með að troða upp fyrir afmælisgesti en hann er eitt stærsta nafnið í tónlistarbransanum í dag.

„David er mjög spenntur fyrir að koma til landsins og upplifa þjóðhátíðarstemningu,“ segir Trond Opsahl, annar eigenda Sky Agency sem flytur David inn. David er einn vinsælasti tónlistarmaður í heimi um þessar mundir en þrátt fyrir það er David að sögn Tronds mjög jarðbundinn og kurteis og alls engin prímadonna.

„Það fer samt ekkert á milli mála hvers vegna maðurinn er stjarna, hann gefur sig alltaf 100 prósent í það sem hann gerir og hættir aldrei mínútu fyrr en hann er fullkomlega sáttur,“ segir Trond. Fluttur verður inn búnaður frá Noregi fyrir tónleikana.

„Það eru ekki til nægilega góðar græjur á landinu fyrir tónleika eins og þessa. David myndi frekar þiggja lægri greiðslu fyrir að koma fram en að sætta sig við eitthvað annað en fullkomnun. Það að standa fyrir framan trylltan áhorfendaskara er það skemmtilegasta sem hann gerir.“ - jme

ÁLNAVÖRUBÚÐIN
Hveragerði

-Þjóðarsátt í verðum

ÚTSALA
...enn meiri verðlækkun!

A.T.H.
Við sendum FRÍTT á útsölunni

Við sendum hvert á land sem er

DIDRIKSONS Regngalli
Verð: 7490 kr
NÚ: 5618 kr

DIDRIKSONS Stígvél
Verð: 5690 kr
NÚ: 4268 kr

DIDRIKSONS Flísbuxur
Verð: 3490 kr
NÚ: 2618 kr

DIDRIKSONS Flíspeysur
Verð: 3990 kr
NÚ: 2993 kr

North Rock Melangeflís
Verð: 6990 kr
NÚ: 3495 kr

DIDRIKSONS Kuldagallar
Verð: 14490 kr
NÚ: 10868 kr

DIDRIKSONS Úlpur
Verð: 17990 kr
NÚ: 13493 kr

DIDRIKSONS Kuldabuxur
Verð: 12990 kr
NÚ: 9743 kr

North Rock Flísjakkar
Verð: 8490 kr
NÚ: 6368 kr

North Rock Aktiv jakkar
Verð: 7490 kr
NÚ: 5618 kr

North Rock Úlpur
Verð: 23990 kr
NÚ: 17993 kr

Skoðaðu úrvalið

Þú getur pantað og fengið sent
í gegnum Facebook eða síma 483-4517
facebook.com/alnavorubudin

Allt að
50% afsláttur
af útsöluvöru

OPNUNARTÍMI Virkir dagar 10-18 Laugardagar 10-18 Sunnudagar 12-18

Útsala úTsala útSaALa útsala ÚTSalA Útsala úTsala útSaALa útsala ÚTSalA Útsala

PLÖTUR SEM BRUCE KULICK SPILAÐI Á MEÐ KISS

*Þessi plata var tekin upp 1995 en gefin út 1997 þegar upprunalega bandið var komið saman aftur.

1984 Animalize

1985 Asylum

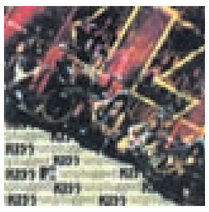
1987 Crazy Nights

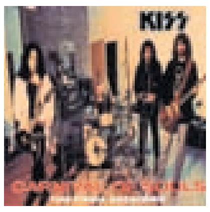
1988 Smashes, Thrashes & Hits

1989 Hot in the shade

1992 Revenge

1993 Alive III


1995 Unplugged


1997 Carnival of souls*

Gítargoðsögnin hittir aðdáendur sína

Bruce Kulick er kominn til landsins en hann kemur fram með Meik, sem leikur lög til heiðurs Kiss. Kulick var meðlimur Kiss í tólf ár.

„Hann er kominn til landsins og er mjög sáttur við íslenska loftið,“ segir Þráinn Árni Baldvinsson, gítarleikari Meik, en Kiss-gítarleikarinn Bruce Kulick er kominn hingað til lands til að spila með sveitinni. Meik er hljómsveit sem leikur lög til heiðurs Kiss og hefur verið starfrækt í rúmt ár en hana skipa þeir Magni Ásgeirsson söngvari, Einar Þór Jóhannsson, Jón Elvar Hafsteinsson, Þráinn Árni Baldvinsson gítarleikarar, Eiður Arnarsson bassaleikari og Jóhann Hjörleifsson trommuleikari.

„Við æfðum með honum í gær og það var alveg geggjað. Í dag er svo svona Meet and Greet, þar getur fólk fengið að heilsa upp á kappann, látið hann árita plötur og myndir. Þar fá Kiss-nördarnir að spyrja hann spurninga,“ útskýrir Þráinn.

Hann verður hér á landi í fjóra daga. „Við tökum góðan túristapakka með honum, förum með hann í Bláa lónið og sýnum honum helstu perlurnar hérna í kring.“ Umboðsmaður Kulicks er mikill Íslandsáhugamaður en þeir vissu báðir að við Íslendingar borðuðum skrítinn mat. „Þeir vilja allavega ekki borða andlit dýra eða æxlunarfæri.“

Bruce Kulick kom hingað til lands með Kiss 30. ágúst 1988, þegar þeir spiluðu í Reiðhöllinni. „Það var talað um að það hafi verið um 7.500 manns á þeim tónleikum, sem var mjög mikið á þeim tíma. Ég var 12 ára gamall þarna og fór með pabba á tónleikana, þetta var alveg brjálað.“

Meðlimir Kiss voru á þeim tíma taldir vera orðnir frekar gamlir en þeir voru mjög vinsælir í Evrópu þá. Þá voru þeir einnig ómálaðir á þessum tíma. Kiss er enn að koma fram í dag.

„Bruce var aldrei málaður, hann lék inn á átta Kiss-plötur, Crazy Nights og Revenge eru líklega vinsælastar,“ segir Þráinn.

Hann er þó ekki bara þekktur sem gítarleikari Kiss því þegar Bat Out of Hell, vinsælasta plata Meat Loaf, kom út, fór Kulick á heimstúr með Meat Loaf til að fylgja þeirri plötu eftir. „Þetta var ótrúlega vinsæl plata og innihélt marga slagara en Bruce var bara rúmlega tvítugur á þessum tíma. Eftir þetta stofnaði Kulick hljómsveitina Black Jack og bauð Michael Bolton að vera með. Það þekkja flestir Michael Bolton. Bruce hefur því komið víða við,“ bætir Þráinn við. Einnig lék hann inn á sólóplötur Pauls Stanley og Gene Simmons, meðlima Kiss.

Í dag leikur hann talsvert með Kiss-heiðursböndum. „Hann kemur einnig fram í svokölluðum Rock and Roll Fantasy Camp, þar sem hann og fleiri goðsagnir spila með ungu fólki og djamma með þeim.“ Þá spilar hann líka með Grand Funk Railroad.

„Hann er ofboðslega góður, mjög prófessjónal og er með allt á hreinu. Hann fær að skína hjá okkur og við munum líklega bakka aðeins og vera slakir fyrir aftan hann,“ segir Þráinn fullur tilhlökkunar.

gunnarleo@frettabladid.is

KISS-AÐDÁENDUR Hljómsveitina Meik skipa fyrrverandi og núverandi Kiss-aðdáendur og er Einar Þór gítarleikari meira að segja með Kiss-tattú eins og hér sést. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

➜ Meik hefur leik klukkan 22.00 á Spot. „Hann kemur inn í miðja tónleika og klárar giggið með okkur. Þetta verður rock and roll-partí. Starfsfólkið verður málað, allt út í Kiss-þema.“

INTERSPORT

SPORT TO THE PEOPLE

TILBOÐIN GILDA 30. JANÚAR – 2. FEBRÚAR

INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA / SÍMI 585 7220 / BILDSHOFDI@INTERSPORT.IS / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 18. SUN. 13 - 17.

INTERSPORT AKUREYRI / SÍMI 460 4890 / AKUREYRI@INTERSPORT.IS / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16. **INTERSPORT SELFOSSI** / SÍMI 480 4611 / SELFOSS@INTERSPORT.IS / OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10 - 18. LAU. 10 - 16.

20 ára afmæli Sigur Rósar

Hljómsveitin Sigur Rós fagnar í ár tuttugu ára afmæli og var þeim áfanga fagnað fyrir skömmu í Iðnó við Tjörnina. Á þeim tuttugu árum sem hljómsveitin hefur starfað, hefur hún komið fram út um nánast allan heim og gefið út sjö breiðskífur. Hinn 30. nóvember síðastliðinn lauk þeirra stærstu tónleikaferð til þessa, þar sem sveitin lék á 141 tónleikum í 32 löndum. Hljómsveitin Sigur Rós var stofnuð 4. janúar árið 1994 af þeim Jóni Þór Birgissyni betur þekktum sem Jónsi, Georg Holm og Ágústi Ævari Gunnarssyni. Í dag eru hins vegar Jónsi og Georg þeir einu sem hafa verið í sveitinni frá upphafi. Orri Páll Dýrason trommuleikari kom inn í sveitina í stað Ágústs árið 1999 og eru þeir þrír nú einu meðlimir sveitarinnar. Fréttablaðið náði tali af Georg Holm, bassaleikara sveitarinnar, og fékk hann til að skýra eftirfarandi myndir af glæstum ferli sveitarinnar.

FYRSTU SKREFIN Mynd tekin af Sigur Rós í febrúar árið 1995. F.v. Jón Þór Birgisson (Jónsi), Georg Holm og Ágúst Ævar Gunnarsson. Þeir eru jafnframt stofnendur hljómsveitarinnar. Jónsi og Georg eru enn í sveitinni en Ágúst yfirgaf hana árið 1999. „Við erum allir búnir að skipta um hárgreiðslu. Á þessum tíma spiluðum við mikið í Rosenberg-kjallaranum sem var þar sem Grillmarkaðurinn er í dag. Við vorum að vinna í Von-plötunni á þessum tíma."

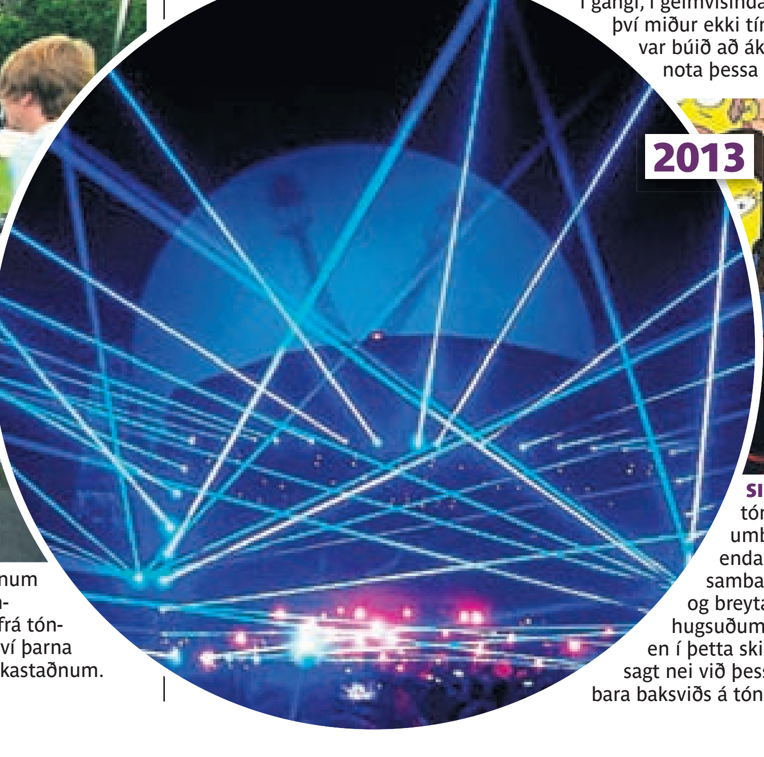
Á INGÓLFSTORGI Mynd tekin við Ingólfstorg í Reykjavík árið 1997. „Mig minnir að það hafi verið rigning á þessum tónleikum. Við erum að spila lagið Olsen Olsen og erum á þessum tíma að semja plötuna Ágætis byrjun. Ég held að þetta hafi verið í fyrsta sinn sem við lékum Olsen Olsen."

ÚTGÁFUTÓNLEIKARNIR FYRIR PLÖTUNA VON Mynd tekin í desember árið 1997 þegar sveitin hélt útgáfutónleika í Friðrikskapellu á Hlíðarenda fyrir plötuna Von. „Þarna vorum við bara þrír í bandinu en fengum söngkonu með okkur."

Í LOS ANGELES „Þarna erum við að taka við verðlaunum sem kallast Virgin Megastore Shortlist Prize. Þessi verðlaun eru í raun ameríska útgáfan af Mercury-verðlaununum bresku, fyrir nýtt, framandi og lofandi efni. Dave Grohl var á meðal annarra í dómnefndinni og varð víst brjálaður yfir því að við skyldum ekki vinna verðlaunin en við unnum þannig að hann hefur haft áhrif."

GULL- OG PLATÍNUPLÖTUR „Þarna erum við að fá gullplötu og líka platínuplötur fyrir allar plöturnar okkar. Þetta er að ég held tekið í kringum árið 2005."

ÁSBYRGI Á HEIMATÚRNUM „Þarna erum við í Ásbyrgi á Heimatúrnum og voru tónleikarnir einnig í Heimamyndinni. Þetta voru síðustu tónleikarnir á ferðalaginu. Við gistum í 30-40 mínútna akstursfjarlægð frá tónleikastaðnum. Við vorum næstum búinir að missa af tónleikunum því þarna var mætt svo margt fólk og við vorum svo lengi að komast að tónleikastaðnum. Þetta voru mjög skemmtilegir tónleikar."



Í GEIMVÍSINDASTÖÐINNI JODRELL BANK OBSERVATORY „Þarna var mikið lasersjóv í gangi, í geimvísindastöð. Þarna var stærsti geimsjónauki í Evrópu en við höfðum því miður ekki tíma til að kíkja í hann. Á þessum tónleikum, eins og oft áður, var búið að ákveða að tjalda öllu til. Við vorum fyrsta bandið sem fékk að nota þessa rosalega öfluga lasera. Þetta er langt úti í sveit."

SIGUR RÓS Í SIMPSONS „Þetta var óvænt, við vorum á tónleikaferðalagi og baksviðs á einum tónleikunum kom umboðsmaðurinn okkar og uppfærði okkur um ýmis mál en endaði ræðuna með því að segja: „Og svo voru Simpsons að hafa samband, þeir voru að biðja okkur að búa til nýja músík fyrir þáttinn og breyta upphafsstefinu og svona." Við vorum á leiðinni upp á svið og hugsuðum að við hefðum alveg hafnað svona sjónvarpsþáttatilboðum en í þetta skiptið litum við hver á annan og hugsuðum að við gætum ekki sagt nei við þessu. Við vorum í svona viku að búa til músíkina og unnum hana bara baksviðs á tónleikaferðalaginu."

KRÓNAN – fyrst og fremst ódýr!

PEPSI MAX BOMBA

Hámark 16 flöskur á mann meðan birgðir endast!

2 lítrar

30% afsláttur

159 kr. stk.

Verð áður ~~229~~ kr. stk.

Pepsi max, 2 lítrar

KRÓNULÆRI Á GÓÐU VERÐI

1398 kr. kg ÍSLENSKT

Lambalæri, ókryddað og 5 teg. marinerað

ÓDÝRT & GOTT

20% afsláttur

1758 kr. kg ÍSLENSKT

Verð áður ~~2198~~ kr. kg

Lambahryggur

FRÁBÆRT VERÐ

1998 kr. kg ÍSLENSKT

Krónu kjúklingabringur

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl

EXPO • www.expo.is

Krónan Árbæ | Krónan Bíldshöfða | Krónan Breiðholti | Krónan Granda | Krónan Hvaleyrarbraut | Krónan Lindum | Krónan Mosfellsbæ | Krónan Reykjavíkurvegi | Krónan Vallakór | Krónan Akranesi | Krónan Reyðarfirði | Krónan Selfossi | Krónan Vestmannaeyjum

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

HER	KL. 8 - 10.40	12
JACK RYAN	KL. 5.30 - 8	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. 10.20	12
BELIEVE	KL. 3.30	L
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	KL. 5.30 - 8 - 10.30	7
SECRET ... WALTER MITTY LÚXUS	KL. 8 - 10.30	7
THE HOBBIT 3D 48R	KL. 5.40 - 9	12
THE HOBBIT 3D 48R LÚXUS	KL. 4.30	12

Miðasala á: midi.is og eMiði

HÁSKÓLABÍÓ 5%

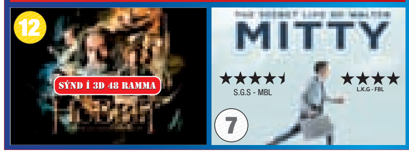
HER	KL. 6 - 9	12
DALLAS BUYERS CLUB	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
EYJAFJALLAJÖKULL	KL. 6	7
AUGUST OSAGE COUNTY	KL. 8 - 10.35	12
THE BOOK THIEF	KL. 6 - 9	12

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

HER	KL. 8 - 10:15	12
DALLAS BUYERS CLUB	KL. 8 - 10:15	12
AUGUST: OSAGE COUNTY	KL. 5:45	12
THE BOOK THIEF	KL. 5:45	12

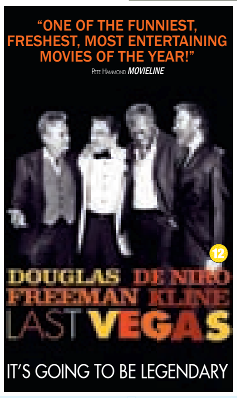
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ
www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075
5%

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
DALLAS BUYERS CLUB	5:30, 8, 10:20	12
47 RONIN 3D	8	12
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM 3D	4, 6	L
HOBBIT 2 3D (48R)	8	12
LONE SURVIVOR	10:30	16
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	5:30	7

SAMBÍÓIN SAMbio.is



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

GRUDGE MATCH	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
GRUDGE MATCH VIP	KL. 5:30 - 8 - 10:30	VIP
JÓNSI OG RIDDARAREGLAN ÍSLTAL2D	KL. 4 - 5 - 6	L
JACK RYAN	KL. 8 - 10:30	12
LAST VEGAS	KL. 5:30 - 8 - 10:20	12
12 YEARS A SLAVE	KL. 8 - 10:45	16
AMERICAN HUSTLE	KL. 8 - 10:50	12
FROSINN ÍSLTAL2D	KL. 3:20 - 5:40	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

GRUDGE MATCH	KL. 8 - 10:30	12
JÓNSI OG RIDDARAREGLAN ÍSLTAL2D	KL. 6	L
JACK RYAN	KL. 10:20	12
LAST VEGAS	KL. 8	12
FROSINN ÍSLTAL3D	KL. 5:40	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

GRUDGE MATCH	KL. 5:35 - 8 - 10:25	12
JÓNSI OG RIDDARAREGLAN ÍSLTAL2D	KL. 5:15	L
JACK RYAN	KL. 8 - 10:45	12
LAST VEGAS	KL. 8 - 10:20	12
12 YEARS A SLAVE	KL. 5:15	16
AMERICAN HUSTLE	KL. 5:15	12
WOLF OF WALL STREET	KL. 7:30 - 10:15	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

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

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

GRUDGE MATCH	KL. 8 - 10:30	12
JACK RYAN	KL. 10:20	12
LAST VEGAS	KL. 8	12
JÓNSI OG RIDDARAREGLAN ÍSLTAL2D	KL. 5	L
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L

1-0 fyrir mig

BAKÞANKAR
Lilju Katrínar Gunnarsdóttur

Það breytist margt við það að eignast barn. Helsta breytingin felst í tímaskipulagningu því við skulum bara segja það eins og er – það er ofboðslega erfitt að fara allt í einu að hugsa um eitthvað annað en rassgatið á sjálfum sér.

NÚ er dóttir mín orðin fjögurra ára. Hún er ekki lengur slefandi hrúga sem lætur sér nægja að borða, sofa og horfa út í loftið. Hún er komin með persónuleika, sjálfstæðan vilja, skoðanir, pælingar og húmor. Hún spyr þúsund spurninga á hverjum degi og stendur í þeirri trú að hún sé 34 ára.

SÍÐAN hún byrjaði að geta gert sig skiljanlega og ég á móti talað af einhverju viti við hana hef ég reynt að rækta ýmsa kosti í þessu litla, saklausa barni. Ég hrósa henni á hverjum degi. Ekki bara fyrir það augljósa – að hún sé sæt, fullkomin og meiriháttar. Líka fyrir það hvað hún er dugleg að vanda sig að lita, hvað hún er með sterka réttlætiskennd og góð við aðra í kringum sig, hvað hún er sterk, fljót að hlaupa, flink að perla og endalaust góð við mömmu sína.

ÉG hef líka reynt að útskýra fyrir henni að ekki sé hægt að setja manneskjur í flokka. Að staðalímyndir séu bara bull. Það sé allt í lagi að strákar séu með sítt hár, skart og naglalakk og ekkert að því þó stelpur horfi á „strákamyndir“, leiki sér með verkfæri og hafi gaman af bílum.

HINGAÐ til hefur þetta ekki gengið sem skyldi. Hún kaupir ekki alltaf það sem mamma hennar segir henni því að eigin sögn „veit hún allt því hún er svo klár“. En um daginn rofaði til í baráttu minni gegn sleggjudómum. Litla, óborganlega dóttir mín spurði mig við hvað ég ynni. Ég svaraði á móti að ég væri blaðamaður og leikkona. Dóttir mín horfði undarlega á mig, hugsaði sig um í sekúndubrot og sagði síðan í hneykslunartón: „Mamma, þú ert ekki blaðamaður! Þú ert blaðakona!“

1-0 fyrir mig.

Skrifaði lokaritgerð um Eurovision

Haukur Johnson tekur þátt í Eurovision í fyrsta sinn með lagið Amor. Hann segist vera algjört Eurovision-nörd og blæs á kenningar um klíkuskap í keppninni.

SPENNTUR FYRIR KEPPNINNI Haukur hefur fylgst með Eurovision-keppninni á hverju ári frá 1991. MYND/MARIA JANSSON

Þetta er í fyrsta sinn sem hinn forfallni Eurovision-aðdáandi Haukur Johnson tekur þátt í Eurovision-keppninni, en hann er búsettur í Svíþjóð þar sem hann lærði tónlistarútsetningar.

„Ég er mikill áhugamaður um keppnina vegna tónlistarinnar en hún hefur líka landfræði- og sagnfræðilegt gildi sem mér finnst spennandi. Það einkennir svo flesta Eurovision-nörda eins og mig að við elskum að ferðast um heiminn,“ segir Haukur. „Það er líka gaman við þessa keppni fyrir Ísland að við sem smáþjóð stöndum jafnfætis stórum þjóðum og eigum alveg jafnmikinn séns.“ Haukur blæs á kenningar um klíkuskap í keppninni.

„Auðvitað er eitthvað til í þessum klíkum en ég hef rannsakað þetta sjálfur og það er ekkert til í að þær stjórni því hver sigrar. Ég hafna öllum hugmyndum um austantjaldsmafíu. Svo má benda á að skæðasta klíkan ef út í það er farið er Norðurlandaklíkan, þær þjóðir gefa alltaf hver annarri stig.“

Haukur hefur sjálfur farið fjórum sinnum á keppnina og hann stefnir á að kíkja við í ár hvernig sem fer.

„Ég á alþjóðlegan vinahóp sem mig langar að hitta þarna, það leynast náttúrulega Eurovision-nördar alls staðar. Ég hef kynnst fullt af fólki í gegnum þetta áhugamál og eignast frábæra vini víðsvegar um heiminn.“

Haukur er útskrifaður úr hagfræði við Háskóla Íslands en lokaritgerðin hans var einmitt um Eurovision. „Ég rannsakaði málið og komst að því að það væri með tilliti til allra atriða hagkvæmt fyrir Ísland að halda þessa keppni. Það má til dæmis gera ráð fyrir gríðarlegum ferðmannatekjum enda er um risastóra hátíð að ræða.“

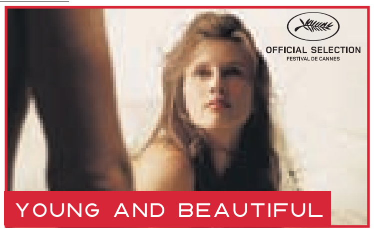
Hauk hefur lengi langað að taka þátt sjálfur. „Ég hef gengið með þetta í maganum lengi en ég fór ekki að gera neitt í því fyrr en nýlega þegar ég hóf nám við tónlistarútsetningar. Ég hef fylgst með keppninni síðan árið 1991. Það var í fyrsta skipti sem ég horfði á alla keppnina og tók hana upp, og ég hef fylgst með henni æ síðan.“ Haukur segir ferlið að semja lagið hafi tekið smá tíma. „Ég hafði frá byrjun trú á laginu en auðvitað kom það skemmtilega á óvart að vera valinn enda samkeppnin mikil.“

➜ Haukur er útskrifaður úr hagfræði við Háskóla Íslands en lokaritgerðin hans var einmitt um Eurovision.

Haukur segist spenntur fyrir undankeppninni en að hann sé við öllu búinn. „Mér líst rosalega vel á þetta og verð alveg sáttur hvernig sem fer. Ég kemst langt á þessu í nördaheiminum.“

Lag Hauks verður á meðal þeirra tíu laga sem keppa til úrslita annað kvöld. - jme

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS



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

World Class Iceland
Domino's
burn

Þórsarar neita en KSÍ tekur málið fyrir

Leikmenn meistaraflokks Þórs í knattspyrnu hafa sent frá sér yfirlýsingu vegna fréttar Akureyrar vikublaðs þar sem sagt er frá vísbendingum um að sumir leikmannanna hafi veðjað á leik sem þeir sjálfir tóku þátt í gegn Dalvík þann 13. janúar. „Alvarlegar ásakanir voru bornar á mig og mína liðsmenn í gær í frétt Akureyri vikublaðs. Til þess að svara þessum orðrómi sem er að því er virðist heimildarlaus slúðurfrétt, staðfesti ég fyrir hönd allra leikmanna Þórs sem voru á leikskýrslu í umræddum leik við uppeldisfélag mitt Dalvík/Reyni að enginn okkar veðjaði á umræddan leik, hvort sem um úrslit eða önnur atvik leiksins ræðir," skrifaði Sveinn Elías Jónsson, fyrirliði Þórs. Akureyri vikublað stendur við sín skrif og segist hafa traustar heimildir fyrir fréttinni. Þórir Hákonarson, framkvæmdastjóri KSÍ, sagði í kvöldfréttum Stöðvar tvö í gær að stjórn sambandsins myndi taka málið fyrir. Þórir vill líka að Alþingi Íslendinga setji sterka löggjöf um veðmál.

Emsdetten skylt að greiða KA uppeldisbætur fyrir Odd

HANDBOLTI Áfrýjunardómstóll Handknattleikssambands Evrópu, EHF, kvað upp dóm í gær sem skyldaði þýska B-deildarliðið Emsdetten til að greiða KA á Akureyri uppeldisbætur fyrir hornamanninn Odd Gretarsson.

Oddur fór frítt frá Akureyri handboltafélagi til Emsdetten í sumar en þýska félagið þurfti engu að síður að borga uppeldisbætur í samræmi við reglur sambandsins. Emsdetten neitaði og þegar dómstóll EHF úrskurðaði í nóvember að félaginu bæri að greiða bæturnar var málinu skotið til áfrýjunardómstólsins.

Forráðamenn Emsdetten báru meðal annars fyrir sig að innan Evrópu ætti að ríkja frjáls för launþega og að Evrópulög tækju fyrir greiðslur sem þessar.

HSÍ var umboðsaðili Akureyringa í málinu og segir Guðmundur B. Ólafsson, formaður sambandsins og hæstaréttarlögmaður, að niðurstaðan hefði verið skýr á báðum dómsstigum. „Í stuttu máli, að gjaldtaka sem þessi er lögmæt og stangast ekki á við Evrópulöggjöfina," segir Guðmundur og bætir við að málið eigi sér ekki fordæmi innan handboltans og niðurstaðan merkileg fyrir þær sakir.

Í málflutningi Þjóðverja var meðal annars haldið fram að HSÍ hefði ekki umboð til að rukka uppeldisbætur fyrir KA og að ekki væri hægt að bera saman uppeldi handboltamanns í Þýskalandi og Íslandi. Þeim rökum var vísað frá í niðurstöðu dómsins. - esá

FRÁBÆRIR Í SEINNI Sigurbergur Sveinsson og félagar í Haukum sneru leiknum við eftir hlé. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

DOMINOS KARLA

NJARÐVÍK - ÞÓR Þ. 100-73 (50-34)
Tracy Smith Jr. 27/12 frák., Logi Gunnarsson 22, Elvar Már Friðriksson 20/9 stoðs./5 stolnir - Mike Cook Jr. 27, Tómas Heiðar Tómasson 11, Emil Karel Einarsson 11.

STJARNAN - KR 75-78 (35-36)
Matthew Hairston 22/13 frák., Justin Shouse 17/5 fráköst/6 stoðs. - Martin Hermannsson 23/7 fráköst/5 stoðs., Brynjar Þór Björnsson 17/7 stoðs., Pavel Ermolinskij 12/11 fráköst.

SNÆFELL - HAUKAR 96-82 (56-50)
Travis Cohn III 27/7 stoðs./5 stolnir, Sigurður Á. Þorvaldsson 25, Jón Ólafur Jónss. 11/10 frák./6 stoðs. - Haukur Óskarsson 18, Emil Barja 15.

ÍR - GRINDAVÍK 96-94 (55-47)
Nigel Moore 22/10 frák./8 stoðs., Matthías Orri Sigurðarson 18/5 frák./10 stoðs., Hjalti Friðriksson 17 - Earnest Clinch Jr. 25/8 stoðs., Ómar Örn Sævarsson 18/9 fráköst.

KEFLAVÍK - VALUR 106-92 (50-39)
Michael Craion 30/12 fráköst, Guðmundur Jónsson 19, Darrel Keith Lewis 17, Gunnar Ólafsson 15 - Chris Woods 43/14 frák., Birgir Björn Pétursson 14/10 frák., Oddur Ólafsson 12.

OLÍS DEILD KARLA

ÍR - HAUKAR 24-29 (14-10)
Sturla Ásgeirsson 6/1, Arnar Birkir Hálfdánsson 6, Guðni Már Kristinsson 4 - Elías Már Halldórsson 8, Sigurbergur Sveinsson 7/1, Tjörvi Þorgeirsson 5, Jón Þorbjörn Jóhannsson 4.

FRAM - FH 25-23 (10-12)
Garðar B. Sigurjónsson 9/6, Stefán Darri Þórsson 4/1 - Magnús Óli Magnússon 8, Einar Rafn Eiðsson 5, Ásbjörn Friðriksson 4/3.

AKUREYRI - VALUR 18-26 (10-8)
Bjarni Fritzson 6/2, Þrándur Gíslason 5 - Sveinn A. Sveinsson 10/2, Guðmundur H. Helgason 6/1.

visir.is
Allt um leiki gærkvöldsins

Ég varð bara að segja stopp

Rakel Dögg Bragadóttir, ein besta handboltakona landsins, tilkynnti í gær að hún væri hætt í handbolta vegna alvarlegra höfuðmeiðsla. „Áttaði mig á því eftir á hversu þungt höggið var í raun og veru," sagði hún.

HANDBOLTI Rakel Dögg Bragadóttir, fyrrverandi landsliðsfyrirliði íslenska kvennalandsliðsins, tilkynnti í gær að hún væri tilneydd til að leggja skóna á hilluna aðeins 27 ára gömul. Ástæðan er sú að hún glímir við erfið eftirköst heilahristings sem hún fékk á landsliðsæfingu í lok nóvember. Góðu fréttirnar eru hins vegar þær að einkennin munu ganga til baka með tíð og tíma en þar sem útséð var um að Rakel gæti spilað handbolta á næstunni tók hún þessa ákvörðun.

„Læknar útilokuðu algjörlega þetta tímabil og hluta af því næsta. Þar að auki gátu þeir ekki gefið mér neinn tímaramma fyrir mögulega endurkomu," segir Rakel Dögg sem getur ekki fengið sér einfaldan göngutúr eða sinnt venjulegum heimilisstörfum án þess að vera rúmliggjandi í nokkra daga á eftir.

„Þá fer maður að missa trúna á þessu. Ég bara get ekki lengur stefnt að einhverju þegar horfurnar eru svona," segir Rakel Dögg.

Meiðslin áttu sér stað þegar Rakel Dögg fékk skot í höfuð á landsliðsæfingu. Hún segir að höggið sem hún fékk hafi verið mjög þungt og af stuttu færi.

Hrundi aftur á bak í gólfið

„Fyrstu viðbrögð mín voru á þá leið að ég hlyti að vera í lagi – þetta var bara smá höfuðhögg. En þegar ég lít til baka átta mig ég á því hversu alvarlegt þetta var. Ég steinlá eftir og datt út í smástund. Þegar ég reyndi að reisa mig við þá hrundi ég aftur í gólfið," segir Rakel Dögg sem segir aðspurð að viðkomandi landsliðsfélagi hennar sé afar miður sín vegna atviksins.

„Ég hringdi í hana í vikunni og við spjölluðum aðeins saman. Ég ber alls engan kala til hennar enda eins og hvert annað slys sem á sér stað á æfingum og í leikjum. Svona getur bara handboltinn verið stundum."

Rakel greindi frá ákvörðuninni á Facebook-síðu sinni í gær og þuldi þá upp langan lista yfir öll þau meiðsli sem hún hefur orðið fyrir á ferlinum – þar á meðal mörg beinbrot, nokkrar aðgerðir og tvö krossbandsslit.

„Það var ekki fyrr en ég settist niður og skrifaði þetta að ég áttaði mig á því hvað ég er búin að ganga í gegnum – og lét ég vera að minnast á öll smávægilegu meiðslin eins og tognanir og annað slíkt. Þetta hefur tekið mikið á enda vita allir íþróttamenn hversu erfitt það er að sitja á hliðarlínunni. Ég hef þó alltaf verið tilbúin að bíða þolinmóð en nú þegar meiðslin eru komin í höfuðið og ógna langtímaheilsunni þá finnst manni nóg komið. Ég varð bara að segja stopp."

Ótrúleg stund í Austurríki

Rakel segir margt standa upp úr eftir ferilinn – hvort sem er titlarnir með æskufélaginu Stjörnunni, árin í atvinnumennskunni í Noregi og Danmörku eða afrekin með íslenska landsliðinu.

„Það var alveg svakalegt þegar við náðum að tryggja okkur inn á EM 2010 með því að vinna Austurríki," segir Rakel Dögg en þá tókst kvennalandsliðinu að tryggja sér þátttökurétt á stórmóti í fyrsta sinn. Ári síðar komst liðið á HM í fyrsta sinn en Rakel Dögg varð fyrir því óláni að slíta krossband í hné örfáum vikum fyrir mótið. „Svo eru allar viðurkenningarnar sem ég fékk mér afar kærar. Ég á ótal góðar minningar frá ferlinum," bætir hún við.

BRAUTRYÐJANDI Rakel Dögg var fyrirliði íslenska landsliðsins þegar það keppti á sínu fyrsta stórmóti í handbolta, EM í Danmörku árið 2010. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rakel hefur vitaskuld ekki ákveðið hvað taki við hjá henni og hvort hún ætli sér að halda áfram að starfa í kringum handboltann.

„Eftir að ég kom heim úr atvinnumennskunni stofnaði ég handboltaakademíu með Ágústi [Jóhannssyni landsliðsþjálfara] og ég ætla að halda áfram að sinna henni. Hvort ég fari meira út í þjálfun verður svo bara að koma í ljós en ég hef náð að svala þjálfaraþörf minni í akademíunni," segir hún.

Næst á dagskrá hjá Rakel er endurhæfing „alveg frá grunni" eins og hún orðaði það sjálf. „Ég þarf að byggja upp þol til að geta sinnt mínu daglegu lífi. Ég er vön að æfa mína íþrótt átta sinnum í viku og því er ótrúlega pirrandi að það skuli vera vandamál að gera einföldustu hluti eins og að labba upp stiga. En skilaboðin sem ég fékk eru að ég muni jafna mig og það er gulrótin í þessu öllu saman," segir Stjörnukonan ákveðin.

eirikur@frettabladid.is

2 | Sunnudag 13:00

Sanngjarn og heiðarlegur

Nýr þjóðmálaþáttur hefur göngu sína á sunnudaginn í umsjón Mikaels Torfasonar, aðalritstjóri fréttamiðla 365. Fjallað verður um stjórnmál og fréttir líðandi stundar, mikilvæg samfélagsmál verða rædd frá öllum hliðum og þau krufin til mergjar.
Á meðal sérfræðinga þáttarins verða Elliði Vignisson, Svandís Svavarsdóttir, Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, Össur Skarphéðinsson, Katrín Júlíusdóttir og Vigdís Hauksdóttir. Umræðuþáttur fyrir alla sem láta sig þjóðmál varða.

JANÚAR

Í OPINNI DAGSKRÁ!

Fáðu þér áskrift! 365.IS

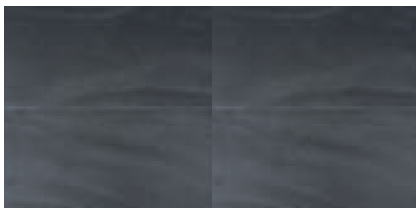
kronospan [e] STONE STEIRER PARKETT GUSTAVSBERG

FEGRAÐU HEIMILIÐ

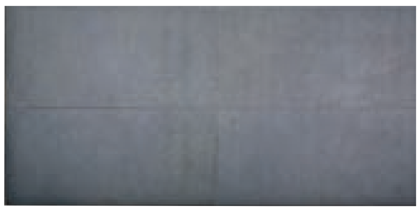
Úrval af parketi, flísum og hreinlætistækjum.

Vnr. 0113722
STEIRER smelluparket, eik Country, þriggja stafa, 182x2200 cm, 14 mm.
4.995 kr./m²

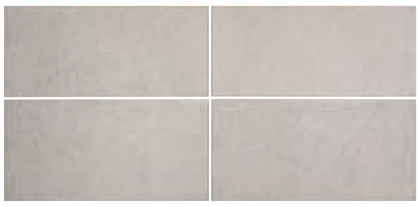
Vnr. 19600200/10
Trend Stone gólfflísar, svartar eða gráar, 30x60 cm.
4.995 kr./m²



Vnr. 17800122
E-STONE Paris Sand Stone flísar, 30x60 cm, frostþolin og skorin.
4.995 kr./m²



Vnr. 17800035
E-STONE gólfflísar, dökkgráar, 30x60 cm, gegnheilar steinflísar.
5.195 kr./m²



Vnr. 17800055
E-STONE gólfflísar, gráar, 30x60 cm, gegnheilar steinflísar.
5.195 kr./m²

Vnr. 0113487
KRONOSPAN harðparket, Harvester Oak, 192x1285 mm, 8 mm.
2.995 kr./m²

Vnr. 0113485
KRONOSPAN harðparket, White oiled Oak, 192x1285 mm, 8 mm.
2.995 kr./m²

Vnr. 0113446
KRONOSPAN harðparket, Harlech eik 8 mm, 192x1285 mm.
2.995 kr./m²

VERÐVERND BYKO
LÆGRA VERÐ

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

facebook.com/BYKO.is

Vnr. 10705040/41
Sturtuklefi, 205 cm hár, 80x80 cm eða 90x90 cm.
79.995 kr.

Vnr. 13002350-60
GUSTAVSBERG NAUTIC salerni með stút í gólf eða í vegg. Hörð seta.
42.995 kr.

Vnr. 10700063
GLASS akrýl sturtubaðkar með fótum, 170x75 cm. Án svuntu og nudds.
49.995 kr.

Vnr. 13615025
Baðinnrétting, 60 cm, hvít, háglans, skápur, spegill og ljós.
77.995 kr.

LÆKKAÐ VERÐ

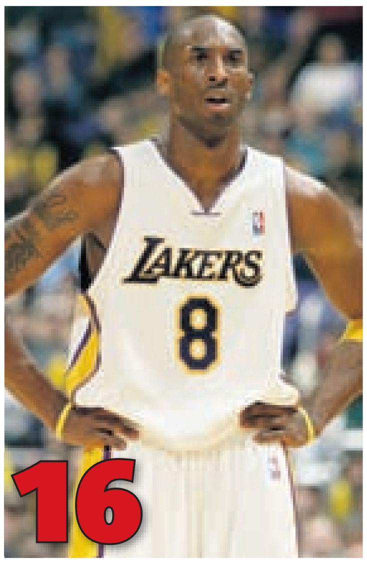
GÆÐAVARA Á GÓÐU VERÐI

Vnr. 0113736
STEIRER Hágæða viðarparket, IMPERIAL eik, fullplank, 182x2200 mm, 14 mm.
7.995 kr./m² ~~9.990~~ kr./m²

Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.

www.expo.is / EXPO auglýsingastofa

FLESTIR 30 STIGA LEIKIR Í RÖÐ Í NBA-DEILDINNI SÍÐUSTU 30 ÁR



Kobe Bryant

LOS ANGELES LAKERS 24 ÁRA

16 LEIKIR Í RÖÐ YFIR **30 STIG**
FRÁ **29. JANÚAR** TIL **28. FEBRÚAR 2003**

81% SIGURHLUTFALL
13 SIGRAR - **3** TÖP

40,4 STIG Í LEIK
4,9 FRÁKÖST Í LEIK
3,7 STOÐSENDINGAR Í LEIK

30-39 STIG - **5** LEIKIR
40-45 STIG - **8** LEIKIR
46-49 STIG - **1** LEIKUR
50 STIG EÐA MEIRA - **2** LEIKIR

Tracy McGrady

ORLANDO MAGIC 23 ÁRA

14 LEIKIR Í RÖÐ YFIR **30 STIG**
FRÁ **5. MARS** TIL **1. APRÍL 2003**

57% SIGURHLUTFALL
8 SIGRAR - **6** TÖP

37,4 STIG Í LEIK
6,0 FRÁKÖST Í LEIK
5,5 STOÐSENDINGAR Í LEIK

30-39 STIG - 10 LEIKIR
40-45 STIG - 3 LEIKIR
46-49 STIG - 1 LEIKIUR
50 STIG EÐA MEIRA - 0 LEIKIR

Kevin Durant

OKLAHOMA CITY THUNDER 25 ÁRA

12 LEIKIR Í RÖÐ YFIR **30 STIG**
FRÁ **7. JANÚAR 2014 - ENN Í GANGI**

75% SIGURHLUTFALL
9 SIGRAR - **3** TÖP

38,0 STIG Í LEIK
6.3 FRÁKÖST Í LEIK
5,9 STOÐSENDINGAR Í LEIK

30-39 STIG - **8** LEIKIR
40-45 STIG -**1** LEIKUR
46-49 STIG - **2** LEIKIR
50 STIG EÐA MEIRA - **1** LEIKUR

Michael Jordan

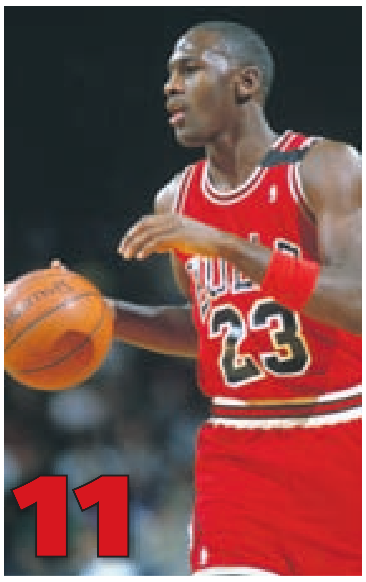
CHICAGO BULLS 24 ÁRA

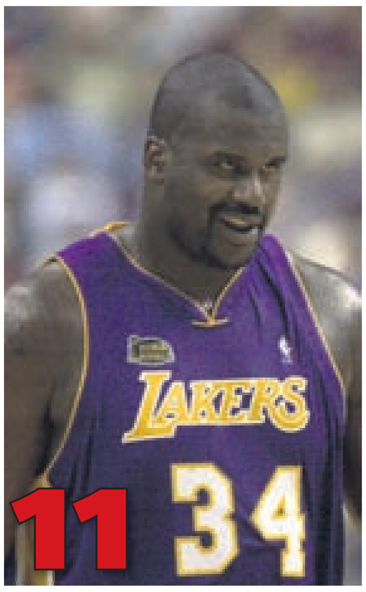
11 LEIKIR Í RÖÐ YFIR **30 STIG**
FRÁ **13. FEBRÚAR** TIL **4. MARS 1987**

73% SIGURHLUTFALL
8 SIGRAR - **3** TÖP

40,6 STIG Í LEIK
5,4 FRÁKÖST Í LEIK
4,8 STOÐSENDINGAR Í LEIK

30-39 STIG - **6** LEIKIR
40-45 STIG - **3** LEIKIR
46-49 STIG - **0** LEIKIR
50 STIG EÐA MEIRA - **2** LEIKIR





Shaquille O´Neal

LOS ANGELES LAKERS 29 ÁRA

11 LEIKIR Í RÖÐ YFIR **30 STIG**
FRÁ **28. MARS** TIL **17. APRÍL 2001**

82% SIGURHLUTFALL
9 SIGRAR - **2** TÖP

33,7 STIG Í LEIK
12,5 FRÁKÖST Í LEIK
3,4 STOÐSENDINGAR Í LEIK

30-39 STIG - **11** LEIKIR
40-45 STIG - **0** LEIKIR
46-49 STIG - **0** LEIKIR
50 STIG EÐA MEIRA - **0** LEIKIR

Durant-dagar í NBA-deildinni

Kevin Durant hefur skorað 30 stig eða meira í síðustu tólf leikjum og er aðeins sá þriðji sem nær því í NBA-deildinni undanfarna þrjá áratugi. Eftir einhliða uppgjör tveggja bestu körfuboltamanna heims stefnir allt í það að LeBron James þurfi að láta honum eftir krúnuna sem besti leikmaðurinn í NBA. Einvígi KD og Lebrons er farið að minna á einvígi Magic og Birds á níunda áratugnum.

KÖRFUBOLTI Hann segist vera orðinn þreyttur á því að lenda í öðru sæti. Hann var valinn annar í nýliðavalinu 2007, varð í öðru sæti í lokaúrslitunum með Oklahoma City Thunder árið 2012 og hefur þrisvar endað í öðru sæti í kosningunni á besta leikmanni NBA-deildarinnar á síðustu fjórum árum. Eins og Kevin Durant er að spila þessa dagana virðist fátt ætla að koma í veg fyrir það að hann verði loksins fyrstur.

Skýr skilaboð inni á vellinum

Kevin Durant sendi skýr skilaboð til „valnefndarinnar“ og allra liða í NBA-deildinni með frábærum leik sínum og liðsfélaga hans í bursti á meisturunum í Miami í fyrrinótt. Oklahoma City lenti 2-18 undir í byrjun og missti Durant fljótlega af velli með 2 villur. Hann og liðið komu hins vegar sterkt til baka, vann sig inn í leikinn og hreinlega lék sér síðan að meisturunum í seinni hálfleik og það á hinum ógnarsterka heimavelli Miami.

Frammistaða Kevins Durant í janúarmánuði er svo sannarlega á leiðinni í sögubækurnar og það sem meira er að hann er að ná þessum ótrúlegu tölum um leið og hann leiðir lið sitt á glæsilegri sigurgöngu. Hann hefur skorað yfir 30 stig í tólf síðustu leikjum og því hafa aðeins tveir leikmenn náð á síðustu 30 árum.

„Það er enginn sem getur dekkað hann einn á einn. Frábær sókn sigrar alltaf frábæra vörn. KD er frábær sóknarmaður,“ sagði LeBron James í aðdraganda viðureignar þeirra félaga sem var máluð upp sem uppgjör tveggja bestu körfuboltamanna heims. James reyndi sitt, spilaði oft frábæra vörn á Durant sem átti vissulega þátt í því að Durant var seinn í gang. En í stað þess að brotna við mótlætið eins og í úrslitakeppninni í fyrra þá kom KD sér aftur á sporið og bætti enn einum 30 stiga leiknum í safnið.

Eins og hjá Magic og Bird

James hélt áfram að hrósa Durant en þeir hafa alltaf verið miklir félagar og orðalag þeirra og framkoma er farið að minna á tímana þegar Magic Johnson og Larry Bird kepptu um titlana, bæði meistaratitilinn og hver væri kosinn bestur í deildinni.

„KD hefur alltaf getað sett boltann í jörðina og hann hefur alltaf verið góður sendingamaður. Það er eins og fólk sé fyrst að átta sig á þessu núna,“ sagði James en það sem er að útslagið núna er þessi nýtilkomni andlegi styrkur Durants. KD hefur alltaf virkað frekar brothættur inni á vellinum og hefur oft skort slagkraftinn þegar mest hefur legið við. Þegar hann er farinn að blómstra við þær aðstæður þá er ekki hægt að líta framhjá honum aftur.

„Það hefði verið gaman að hreinsa völlinn og láta þá keppa bara 1 á 1,“ sagði Scott Brooks, þjálfari Oklahoma City Thunder, kátur eftir leikinn en hann þarf ekki að segja neitt um KD. Durant leggur mest á sig af öllum leikmönnum og er liðsfélögum sínum fyrirmynd innan sem utan vallar.

Það hafa vissulega verið miklu meiri byrðar lagðar á Durant vegna meiðsla Russells Westbrook. Durant virkaði óöruggur og týndur án vængmannsins síns í vor en nú er allt annað uppi á teningnum. Hann hafði tapað 13 af fyrstu 15 viðureignum sínum á móti LeBron James en fór nú fyrir sannfærandi sigri á stóra sviðinu. Tákn um breytta tíma, hver veit?

Hvernig er hægt að stoppa hann?

En af hverju er hann svona góður? Jú, hvernig er hægt að stoppa 206 cm háan leikmann, sem hreyfir sig eins og bakvörður, er ein allra besta skytta deildarinnar og leggur höfuðáherslu á að spila fyrir liðið.

Hann tekur vissulega mörg skot en það er af því að hann þarf að gera það og skot frá Durant hvaðan sem er á vellinum telst nú betra en flest skot hjá öðrum leikmönnum. Durant komst í 50-40-90 nýtinga klúbbinn í fyrra en þar eru fyrir aðeins þeir Steve Nash, Larry Bird, Mark Price, Reggie Miller og Dirk Nowitzki. Hér er átt við að vera með að lágmarki 50 prósenta skotnýtingu, 40 prósenta þriggja stiga nýtingu og 90 prósenta vítanýtingu. KD þarf að laga aðeins vítanýtinguna sína til að ná þessu aftur í ár. Það segir sig sjálft að það er erfitt að stoppa mann sem getur búið til sitt eigið skot, er í færi langt út fyrir þriggja stiga línu og nær ómögulegt er að blokka því hann hoppar svo hátt í stökkskoti sínu.

Oklahoma City Thunder vann þarna sinn níunda sigur í röð, er efst í Vesturdeildinni og aðeins einum sigurleik frá því að vera með besta árangurinn í allri deildinni. Það eru því mörg rök fyrir því að KD verði loksins kosinn besti leikmaður NBA-deildarinnar. Þeir sem elskuðu einvígi Magic og Birds ættu að fara að hlakka til að upplifa einvígi Kevins Durant og LeBrons James.

ooj@frettabladid.is

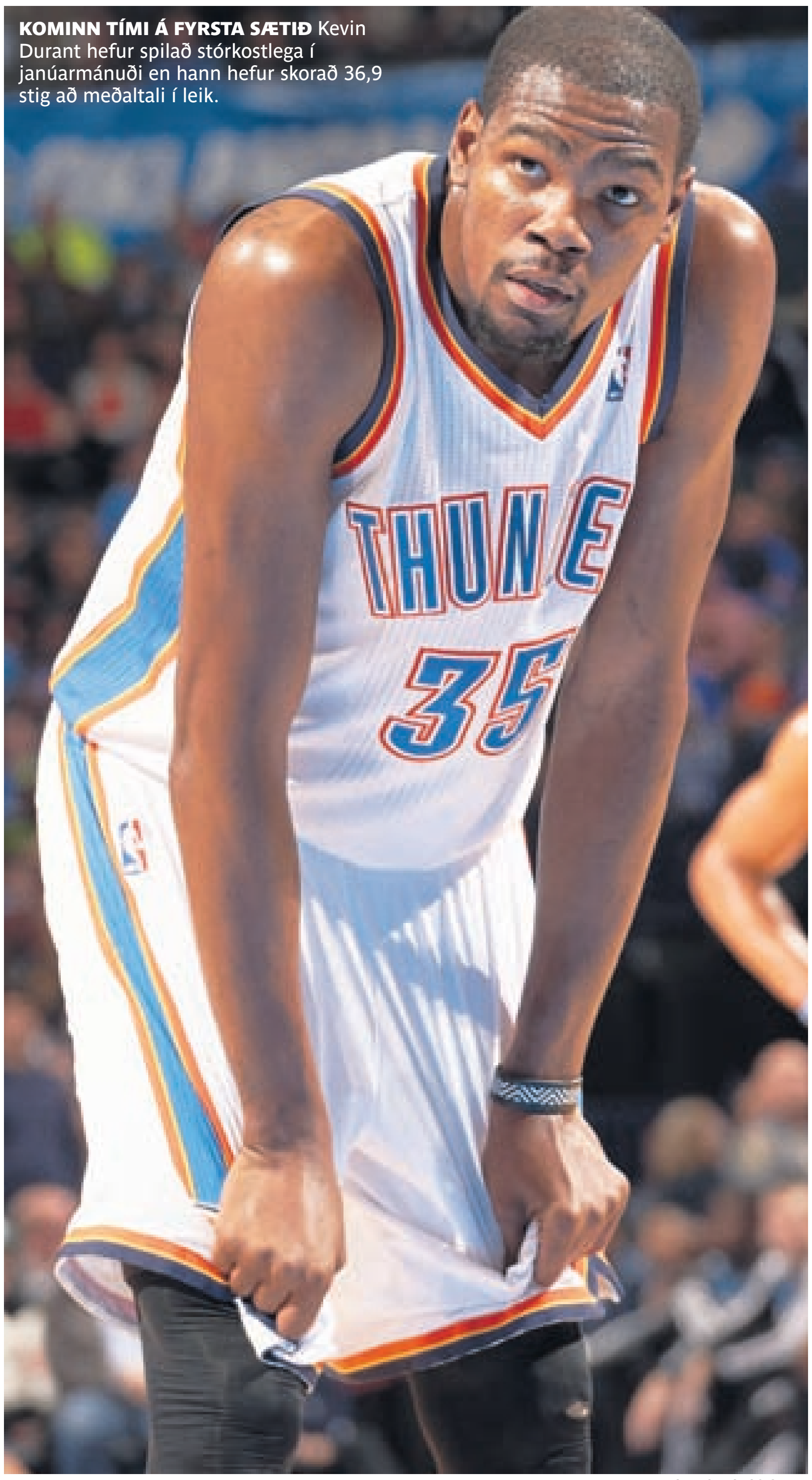
→ Besti leikmaður NBA undanfarin tímabil

2012-13
1. **LeBron James** Miami Heat
2. **Kevin Durant** Oklahoma City Thunder

2011-12
1. **LeBron James** Miami Heat
2. **Kevin Durant** Oklahoma City Thunder

2010-11
1. **Derrick Rose** Chicago Bulls
2. **Dwight Howard** Orlando Magic
3. **LeBron James** Miami Heat
5. **Kevin Durant** Oklahoma City Thunder

2009-10
1. **LeBron James** Cleveland Cavaliers
2. **Kevin Durant** Oklahoma City Thunder



KOMINN TÍMI Á FYRSTA SÆTIÐ Kevin Durant hefur spilað stórkostlega í janúarmánuði en hann hefur skorað 36,9 stig að meðaltali í leik.

NORDICPHOTOS/GETTY

20% þú sparar 5.950

Dagljós - Bætir líðan og eykur afköst LUM-NLBAE

Verð áður: 29.750 kr. 23.800 kr.

20% þú sparar 750

Töskuvog SOE-661722

Verð áður: 3.750 kr. 3.000 kr.

40% þú sparar 5.180

Fótaspa með hita HOM-ELMFS250

Verð áður: 12.950 kr. 7.770 kr.

33% þú sparar 18.473

Nuddsæti Shiatsu MAX HOM-CBS1000

Verð áður: 55.980 kr. 37.507 kr.

20% þú sparar 1.190

IMAK gigtarhanskar activ IMA-A2018

Verð áður: 5.950 kr. 4.760 kr.

20% þú sparar 750

Sjálfvirkur dósaopnari MEC-21081

Verð áður: 3.750 kr. 3.000 kr.

50% þú sparar 2.975

Stuðningspúði milli fóta HOM-OTLEGA

Verð áður: 5.950 kr. 2.975 kr.

30% þú sparar 2.085

Fótavermir SOE-68022

Verð áður: 6.950 kr. 4.865 kr.

> Verslaðu á vefnum > Frí sending að 20 kg > 1 árs skilaréttur

Eirberg

ÚTSÖLULOK

Opið virka daga kl. 9 - 18 • og á laugardögum kl. 11 - 15 • Eirberg ehf. Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is

30% þú sparar 2.925

Hitapúði Vario herðar og bak SOE-680129

Verð áður: 9.750 kr. 6.825 kr.

25% þú sparar 4.937

Rakatæki U200 AOS-U200

Verð áður: 19.750 kr. 14.813 kr.

20% þú sparar 5.950

Veggfest lofthreinsitæki 16 m² AIR-F40H

Verð áður: 29.750 kr. 23.800 kr.

*Allt Airfree - 20% afsláttur - **frá 19.800 kr.***

25% þú sparar 7.462

Raka- og lofthreinsitæki Hvítt AOS-E2441WHI

Verð áður: 29.850 kr. 22.388 kr.

*Öll rakatæki - 25% afsláttur - **frá 6.338 kr.***

30% þú sparar 2.925

Stirio sjálfvirkur hrærir MEC-27320

Verð áður: 9.750 kr. 6.825 kr.

30% þú sparar 5.085

FOSCAM barnagæsla FOS-FI8907WH

Verð áður: 16.950 kr. 11.865 kr.

20% þú sparar 1.950

Baðvog balance Active shape SOE-63333

Verð áður: 9.750 kr. 7.800 kr.

50% þú sparar 2.475

Zapi UV tannburstahreinsun VIO-800WHITE

Verð áður 4.950 kr. 2.475 kr.

Yfir 200 vörunúmer á útsölunni – Vörur sem efla heilsu og auka lífsgæði

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 20.30
Batman

Mögnuð spennu- og ævintýramynd. Níu ára gamall verður Bruce vitni að því þegar foreldrar hans eru myrtir. Hann ákveður að helga líf sitt baráttunni gegn glæpum. Með aðalhlutverk fara Jack Nicholson, Michael Keaton og Kim Basinger. Leikstjóri er Tim Burton.

It's Always Sunny in Philadelphia
STÖÐ 2 GULL KL. 21.45 Þriðja þáttaröð þessara skemmtilegu gamanþátta sem fjallar um fjóra vini sem reka saman bar en eru alltof sjálfumglaðir til að geta unnið saman án þess að til árekstra komi, upp á hvern einasta dag.

Gettu betur
SJÓNVARPIÐ KL. 20.10 Spurningakeppni framhaldsskólanna þarf vart að kynna. Ný áhöfn er í brúnni í vetur en það eru þau Björn Bragi Arnarsson, Steinþór Helgi Arnsteinsson og Margrét Erla Maack.

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

Bylgjan kl. 13.00
Rúnar Róberts

Rúnar er í loftinu á milli 13 og 16 alla virka daga. Rúnar fylgist með því sem er að gerast í þjóðlífinu hverju sinni, kíkir á sportið ásamt því að gefa þér vænan skammt af góðri Bylgjutónlist til að stytta þér stundirnar við vinnuna.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2 **07.45** Xiaolin Showdown **08.10** Malcolm In the Middle **08.35** Barnatími Stöðvar 2 **09.15** Bold and the Beautiful

09.35 Doctors

10.20 Drop Dead Diva

11.05 Harry's Law

11.50 Dallas

12.35 Nágrannar

13.00 Mistresses

13.45 City Slickers

15.45 Xiaolin Showdown

16.10 Kalla kanínu og félaga

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 The Simpsons

19.45 Spurningabomban Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum stórskemmtilega spurningaþætti þar sem hann egnir saman tveimur liðum.

20.30 Batman Mögnuð spennu- og ævintýramynd. Með aðalhlutverk fara Jack Nicholson, Michael Keaton og Kim Basinger. Leikstjóri er Tim Burton.

22.35 Dark Tide Spennumynd með Halle Berry og Oliver Martinez í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um atvinnukafarann Kate sem á erfitt með að sinna starfi sínu eftir að félagi hennar lést í hræðilegri hákarlaárás.

00.10 Final Destination 4

01.40 Black Swan

03.25 City Slickers

05.15 The Simpsons

05.40 Fréttir og Ísland í dag

SPORT
besta sætið

13.55 Bournemouth - Liverpool

15.35 Keflavík - Njarðvík

17.05 Sportspjallið

17.50 Chelsea - Stoke

19.30 Icelandic Fitness and Health Expo 2012

20.00 La Liga Report

20.30 Samantekt og spjall Kynning á liðunum í Meistaradeildinni í hestaíþróttum.

21.00 Senna Heimildarmynd um brasilíska kappakstursmanninn Ayrton Senna.

22.45 Denver Broncos - New England Patriots

SPORT 2
enski boltinn

11.00 Ensku mörkin - úrvalsdeildin

11.55 Swansea - Fulham

13.35 Man. Utd. - Cardiff

15.15 Premier League World

15.45 Tottenham - Man. City

17.25 Southampton - Arsenal

19.05 Ensku mörkin - úrvalsdeildin

20.00 Match Pack

20.30 Enska úrvalsdeildin - upphitun

21.00 Nottingham Forest - Watford

22.40 Liverpool - Everton

00.20 Enska úrvalsdeildin - upphitun

00.50 Norwich - Newcastle

ÍNN

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

STÖÐ 3

16.40 Jamie and Jimmy Food Fight Club

17.25 Raising Hope

17.50 Don't Trust the B* in Apt 23**

18.15 Cougar town 4

18.35 Funny or Die

19.00 H8R

19.45 How To Make It in America *(4:8)*

20.15 Super Fun Night *(13:17)*

20.40 American Idol *(6:37)*

21.25 Grimm *(12:22)*

22.10 Luck *(1:9)* Spennandi þættir með Dustin Hoffman og Dennis Farina í aðalhlutverkum.

23.10 Revolution

23.55 Dark Blue

00.40 H8R

01.25 How To Make It in America

01.55 Super Fun Night

02.20 American Idol

03.05 Grimm

03.50 Luck

04.35 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** Happy Feet Two **20.40** Sögur fyrir svefninn

GULL

18.00 Strákarnir

18.25 Friends

18.45 Seinfeld

19.10 Modern Family

19.35 Two and a Half Men

20.00 Grey's Anatomy *(15:24)*

20.45 Það var lagið

21.45 It's Always Sunny in Philadelphia *(11:15)*

22.10 Twenty Four *(16:24)*

22.55 Touch of Frost

00.40 Footballer's Wives

01.30 The Practice

02.20 Það var lagið

03.15 It's Always Sunny in Philadelphia

03.40 Twenty Four

04.30 Touch of Frost

BÍÓ

09.40 Bridges of Madison County

11.55 The Best Exotic Marigold Hotel

13.55 Pitch Perfect

15.50 Bridges of Madison County

18.05 The Best Exotic Marigold Hotel

20.05 Pitch Perfect

22.00 Django Unchained

00.45 Brighton Rock

02.35 Paul

04.15 Django Unchained

RÚV

15.40 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*

17.20 Litli prinsinn

17.43 Hið mikla Bé

18.06 Skúli skelfir

18.15 Táknmálsfréttir

18.25 Nigellissima

19.00 Fréttir

19.25 Veðurfréttir

19.30 Íþróttir

19.40 Njósnari *(3:10) (Spy II)* Bresk gamanþáttaröð þar sem fylgst er með Tim sem er njósnari hjá MI5 og togstreitu hans milli njósnastarfs og einkalífs.

20.10 Gettu betur *(1:7)* Spurningakeppni framhaldsskólanna þarf vart að kynna og einkennist af stemningu, spennu og virkri þátttöku allra sem að koma. Hins vegar er ný áhöfn í brúnni í vetur en það eru þau Björn Bragi Arnarsson, Steinþór Helgi Arnsteinsson og Margrét Erla Maack.

21.20 Blóraböggull *(The Hudsucker Proxy)* Gamanmynd í leikstjórn Coenbræðra. Eftir að forstjóri iðnfyrirtækis styttir sér aldur ákveða stjórnarmenn að ráða einfeldning í hans stað svo að hlutabréfin falli í verði og þeir geti hirt fyrirtækið fyrir lítið fé.

23.10 Beck - Japanska málverkið. *(Beck - Den Japanske Shungamålningen)* Kona finnst myrt á hótelherbergi og er líkama hennar stillt upp eins og sjá má á þekktu málverki.

00.40 Brennist að lestri loknum *(Burn after Reading)*

02.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist

08.25 Dr. Phil

09.10 Pepsi MAX tónlist

15.55 Svali&Svavar

16.35 The Biggest Loser - Ísland

17.35 Dr. Phil

18.20 Minute To Win It

19.05 The Millers

19.30 America's Funniest Home Videos

19.55 Family Guy *(14:21)* Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á SkjáEinn. Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.

20.20 Got to Dance *(4:20)* Breskur raunveruleikaþáttur sem farið hefur sigurför um heiminn. Hæfileikaríkustu dansarar á Englandi keppa sín á milli þar til aðeins einn stendur uppi sem sigurvegari.

21.10 90210 *(4:22)* Bandarísk þáttaröð um ástir og átök ungmennanna í Beverly Hills þar sem ástin er aldrei langt undan.

22.00 Friday Night Lights *(4:13)* Vönduð þáttaröð um unglinga í smábæ í Texas. Par snýst allt lífið um árangur fótboltaliðs skólans og það er mikið álag á ungum herðum.

22.45 Coach Carter

01.00 The Bachelor

02.30 Ringer

03.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.30 Golfing World 2014 **09.30** European Tour 2014 **13.30** Inside The PGA Tour 2014 **13.55** PGA Tour 2014 **17.55** Einvígið á Nesinu **18.40** Inside The PGA Tour 2014 **19.05** Golfing World 2014 **20.00** PGA Tour 2014

ÚTVARP

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

Nú opnum við

Lagertorg

Að þessu sinni verða á boðstólnum skápar og framhliðar úr eldri eldhúslínunni, FAKTUM, með 60% afslætti, hvorki meira né minna! Þar að auki má finna innvols með 50% afslætti og borðplötur með 40% afslætti. Tilvalið í þvottahúsið, bílskúrinn og geymsluna eða til að hressa upp á FAKTUM eldhúsið þitt án þess að skipta öllu út. Athugið að tilboðsvörur á lagertorgi fást í takmörkuðu magni.

© Inter IKEA Systems B.V. 2014

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

IKEA®

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Lagið sem mér þykir best að vakna við er Brindo með Devendra Banhart. Ég tengi mjög margar góðar minningar við það. Ef Jesús er á meðal vor, þá er hann hér í líki Devendra Banhart.“

Katrín Helga Andrésdóttir, ein Reykjavíkurdætra.

Listamenn bjóða til bolluveislu í Iðnó

Leikhús listamanna tekur forskot á sæluna og heldur bolludaginn hátíðlegan á gjörningakvöldi á mánudag.

„Já, þetta verður vegleg bolludagsdagskrá,“ segir Snorri Ásmundsson myndlistarmaður og einn af meðlimum í Leikhúsi listamanna sem heldur eitt af sínum frægu gjörningakvöldum í Iðnó á mánudagskvöld. Hópurinn auglýsir sérstaka bolludagsdagskrá en bolludagurinn er samkvæmt dagatölum í mars.

„Það er ekkert vit í að hafa bolludaginn svona nærri sprengidegi,“ segir Snorri. „Með því að hafa hann á mánudaginn gefst miklu meiri tími til að melta bollurnar og njóta þeirra.“

Leikhús listamanna hefur troðið upp í Þjóðleikhúskjallaranum síðustu ár. Hópurinn samanstendur aðallega af myndlistarmönnum. Ragnar Kjartansson kemur reglulega fram með hópnum, líka Ásdís Sif Gunnarsdóttir og dansararnir Saga Sigurðardóttir og Margrét Bjarnadóttir. Í föstu hlutverki sem kynnir er svo Ármann Reynisson.

Snorri lofar veglegri dagskrá. „Við fáum líka gestalistamennina Bjarna Bernharð og Steinunni Harðardóttur og svo verða auðvitað leynigestir eins og vanalega,“ segir Snorri. Hann lofar því einnig að enginn fari svangur heim af skemmtun hópsins.

„Mín uppáhaldsbolla? Ætli það sé ekki rjómabolla með súkkulaðisósu og jarðarberjasultu,“ bætir hann við. - sb

FORSKOT Á SÆLUNA Snorri Ásmundsson myndlistarmaður bítur í girnilega rjómabollu.

HEFÐI ÁTT AÐ SETJA KYNJAKVÓTA Brynhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Eddunnar, segir að valnefndin hefði átt að setja sér kynjakvóta. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hefðum átt að setja okkur kynjakvóta

Valnefnd Eddunnar taldi aðeins eina tilvitnun í kvenkynspersónu eiga heima á lista yfir bestu setningar íslenskrar kvikmyndasögu.

„Maður spyr sig auðvitað miðað við þetta hvort konur í íslenskum bíómyndum séu yfir höfuð talandi eða bara eitthvert skraut,“ segir Vera Sölvadóttir kvikmyndagerðarkona um val Eddunnar á 20 bestu tilvitnunum úr íslenskum kvikmyndum fyrir árið 2000.

Valið var gert opinbert á Vísi í vikunni og geta lesendur vefsins kosið um bestu tilvitnunina. Þær fimm setningar sem fá flest atkvæði verða svo kynntar á Edduhátíðinni sjálfri.

Það hefur hins vegar vakið athygli margra að aðeins ein tilvitnun er í kvenpersónu á þessum lista. Sú tilvitnun er í Sól úr kvikmyndinni Veggfóður þar sem hún segir: „Ég bít heldur ekki á ryðgaðan öngul.“ Á samfélagsmiðlum hefur þetta val verið gagnrýnt, meðal annars af kvikmyndagerðarkonunum Elísabetu Ronaldsdóttur, Maríönnu Friðjónsdóttur og Veru Sölvadóttur.

„Eiga konur bara einn gullinn frasa í íslenskum kvikmyndum? Í alvörunni?“ skrifar Elísabet til að mynda á Facebook.

Fréttablaðið leitaði til Guðna Sigurðarsonar sem skrifaði bókina Ég tvista til þess að gleyma – fleyg orð úr íslenskum kvikmyndum. Við gerð bókarinnar horfði hann á 89 íslenskar kvikmyndir og valdi bestu setningarnar úr hverri þeirra.

„Það eru auðvitað miklu fleiri en karlpersónur í íslenskum kvikmyndum. Það er alveg greinilegt,“ segir hann. „En það ætti samt að vera lítið mál að finna fleiri en eina tilvitnun í kvenpersónu. Ég get til dæmis nefnt Stellu í orlofi, Mávahlátur og svo á amman í Hafinu nokkrar góðar setningar í bókinni minni.“

Brynhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Eddunnar, segir að sérstök valnefnd á vegum Eddunnar beri ábyrgð á valinu. Hún vildi ekki gefa upp hverjir sátu í nefndinni en sagði kynjahlutföll hafa verið nokkuð jöfn.

„Þetta val endurspeglar íslenskar kvikmyndir fyrir árið 2000 og auðvitað sakna allir einhverra setninga þarna,“ segir hún. Spurð hvort nefndin hefði ekki getað lagt sig betur eftir því að finna tilvitnanir í konur segir hún það eflaust rétt. „Við förum ekki í að setja kynjakvóta í þetta val en eftir á að hyggja hefðum við bara átt að gera það. Konur eiga undir högg að sækja í kvikmyndum og við þurfum alltaf að vera á tánum.“

simon@frettabladid.is

ERU KONUR SKRAUT? Vera Sölvadóttir kvikmyndagerðarkona spyr hvort konur í kvikmyndum séu bara skraut. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

➜ Nokkrar tilvitnanir í kvenpersónur:

- **KATA:** *Þeir sem ekki geta étið hvalkjöt eiga ekki rétt á að lifa.* ***Hafið***
- **Hnallþóra:** *Hér er ekkert fínt undir sautján sortum.* ***Kristnihald undir jökli***
- **STELLA:** *Hver er þessi ýlandi dræsa hér? Segðu mér það.* ***Stella í orlofi***
- **Karólína:** *Það er nú eitt sem þú þarft að passa þig á í henni Ameríku Baddi minn og það eru helvítis tittlinganámurnar.* ***Djöflaeyjan***
- **STELLA:** *Út með gæruna!* ***Stella í orlofi***
- **AUÐUR:** *Það skaltu muna vesæll maður á meðan þú lifir að kona hefur barið þig.* ***Útlaginn***
- **HARPA:** *Þú einblínir endalaust á flísina en tekur ekki notice á bjálkanum.* ***Með allt á hreinu***

Þessar tilvísanir og fleiri má finna í bókinni Ég tvista til þess að gleyma – fleyg orð úr íslenskum kvikmyndum eftir Guðna Sigurðsson.

Regatta
GREAT OUTDOORS
CRAGHOPPERS
Dare 2b
BEAR GRYLLS
CRAGHOPPERS
LAGER
SALA
Á VETRARVÖRUM
FRÁBÆR
VERÐ
DÖMU, HERRA
OG BARNAFATNAÐUR
FLÍSPEYSUR,
SOFTSHELLJAKKAR,
BUXUR, ÚLPUR, KÁPUR,
SKÓR O. FL
O. FL
facebook.com/
utivistogsport
OPIÐ
VIRKA DAGA 11 – 18
LAUGARD. 11 – 16
SUNNUD. 13 –16
ÚTIVIST
&SPORT
Faxafen 12 S. 533-1550 www.utivistogsport.is

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Randalín og Mundi til Ungverjalands

Útgáfurétturinn á bókum **Þórdísar Gísladóttur** um Randalín og Munda, sem Þórarinn M. Þórarinsson myndskreytir, hefur verið seldur til Ungverjalands. Það er sérhæft barnabókaforlag, Pongrác Kiadó, sem hyggst gefa út. Fyrri bókin um Randalín og Munda kom út fyrir rúmu ári og hlaut Þórdís Fjöruverðlaunin, bókmenntaverðlaun kvenna, fyrir hana. Randalín og Mundi í Leynilundi kom svo út í haust. Þórdís, sem er líka verðlaunaljóðskáld, leggur nú lokahönd á aðra ljóðabók sína, sem Bjartur mun gefa út. **- ósk**

Nýr leikhússtjóri?

Leikstjórinn **Þorleifur Örn Arnarsson** gerir það gott í Þýskalandi um þessar mundir. Gagnrýnandavefurinn nachtkritik valdi sýningu hans Róméó og Júlíu í Mainz, eina af 60 mikilvægustu sýningum ársins og í gær völdu lesendur síðunnar hana í hóp tíu bestu sýninga ársins í Þýskalandi. Þrátt fyrir velgengni Þorleifs í Þýskalandi keypti leikstjórinn ungi sér nýlega hús í miðbæ Reykjavíkur og velta menn því nú fyrir sér hvort það tengist þeirri staðreynd að eftir ráðningu Magnúsar Geirs Þórðarsonar til RÚV er staða borgarleikhússtjóra laus og nýr þjóðleikhússtjóri verður ráðinn í lok ársins. **- ósk**

Mest lesið VÍSIR

1 Blindur eftir bombuslys: „Flugeldasala eftirlitslaus“
2 Búið að slökkva eldinn
3 Földu kyn frumburðarins inni í útskriftartertunni
4 Ungur maður fer nýstárlegar leiðir í atvinnuleit
5 Kron gert að greiða spænskum skóframleiðendum átján milljónir