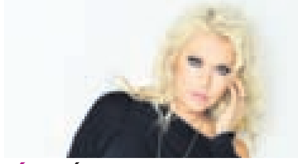
SKOÐUN Fara skammarlega með lífeyrisþega, skrifar Björgvin Guðmundsson. **21**

MENNING Leikritið Lísa og Lísa sem sló í gegn á Akureyri sýnt í Tjarnarbíói. **32**



LÍFIÐ Ásdís Rán Gunnarsdóttir er nýtt andlit alþjóðlegs fyrirtækis. **50**

SPORT Aron Pálmarsson stefnir á að verða 100 prósent klár á HM í Katar. **44**

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Fimmtudagur
8. janúar 2015
6. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Fá 10 prósent strax
Læknar fá yfir 10 prósenta launahækkun strax samkvæmt nýjum þriggja ára kjarasamningi, auk 160 þúsund króna eingreiðslu. **4**

Vill nýtt húsnæðiskerfi Framkvæmdastjóri Búseta á Norðurlandi vill innleiða vestur-evrópska umgjörð um húsnæðismál. **10**

Engar upplýsingar Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins í stjórn Orkuveitu Reykjavíkur fá ekki upplýsingar frá forstjóra um notkun á forstjórabústaðnum við Þingvallavatn. **12**

Á lokametrunum Niðurstaða í viðræðum Senu og Netflix mun liggja fyrir fljótlega. **18**

20

Bolungarvík	2°		SV	17
Akureyri	-1°		SV	14
Egilsstaðir	0°		SV	9
Kirkjubæjarkl.	0°		SV	10
Reykjavík	2°		SV	X

Lægir er líður á daginn Í dag verður SV-strekkingur eða allhvasst víðast hvar. Úrkomulítið og nokkuð bjart NA-til, annars stöku él. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Skólar og námskeið | Fólk

Milljarða ávinningur fyrir útgerðina af lægra olíuverði

Útgerðarkostnaður sjávarútvegsfyrirtækja lækkar mikið með lækkandi olíuverði. Tonn af gasolíu kostaði í gær helmingi minna en sama dag í fyrra. Íslenski fiskiskipaflotinn notaði um 150 þúsund tonn af gasolíu árið 2013.

SJÁVARÚTVEGUR Tonnið af skipaolíu hefur á réttu ári helmingast í verði á markaði í Rotterdam. Olíukaup eru næststærsti útgjaldaliður útgerðarinnar í landinu og ljóst að sparnaður fyrirtækjanna hleypur fljótt á milljörðum gangi spár eftir um að verð á olíu haldist lágt næstu mánuði.

Sveinn Hjörtur Hjartarson, hagfræðingur hjá Samtökum fyrirtækja í sjávarútvegi, segir breytingarnar á olíuverði koma öllum fyrirtækjum til góða – sjávarútvegsfyrirtækjum sem öðrum. Samkvæmt þeirri tölfræði sem samtökin hafa undir höndum var verð á skipaolíu á heimsmarkaði rúmlega 900 Bandaríkjadalir á tonnið á sama tíma fyrir ári. Verð á Rotterdammarkaði í gærmorgun var hins vegar 469,50 dalir á tonnið og hafði þá lækkað úr 510,50 dölum á fyrstu fjórum viðskiptadögum nýs árs.

„Meðalverðið á þessum markaði undanfarin fjögur ár hefur legið yfir 900 dollurum, svo það munar um minna,“ segir Sveinn en segir erfitt að festa fingur á hvað þessar lækkanir þýði fyrir einstök fyrirtæki sem gera sérsamninga um olíukaup. Eins haldi styrking dollarans á móti lækkunum á hrávörumörkuðum. Um sveiflur síðustu ára í olíuverði nefnir Sveinn sem dæmi að tonnið kostaði einn áttunda af meðalverðinu síðastliðin fjögur ár.

Íslensk fiskiskip notuðu árið 2013 um 150 þúsund tonn af olíu, en miðað við hæstu og lægstu verðtölur, og í einfaldaðri mynd, kostar það magn 7,5 milljörðum minna í innkaupum á Rotterdam markaði ef meðalverð héldist út árið. Gasolía, sem aðallega er nýtt af fiskiskipaflotanum, nam 29% af heildarmagni eldsneytis sem flutt var til landsins það ár.

SVEINN HJÖRTUR HJARTARSON

Hagfræðideild Landsbankans gerði olíuverðslækkanir að umtalsefni í nýjustu Hagsjá bankans sem var birt 22. desember síðastliðinn. Þar segir að innflutningur á eldsneyti og smurolíu til landsins hafi numið 90 milljörðum króna á fyrstu tíu mánuðum ársins 2014. Meðalverð á tunnu á því tímabili var tæpir 105 dollarar. Verðið fór niður í 50 dollara í viðskiptum í gær.

„Sé gert ráð fyrir að olíuverð verði áfram um 60 Bandaríkjadalir á næsta ári og gengi krónu verði stöðugt má ætla að sama magn af innflutningi muni einungis kosta um 52 milljarða króna. Við það myndu sparast um 38 milljarðar króna í erlendum gjaldeyri miðað við fyrstu tíu mánuði þessa árs,“ skrifa Landsbankamenn sem setja stærðirnar í samhengi hvað varðar íslenskt efnahagslíf. **- shá**

22 milljarða greiddu sjávarútvegsfyrirtæki fyrir olíu árið 2012, samkvæmt Hagstofunni.

SAMHUGUR Fjöldi fólks kom saman víða í Frakklandi í gær til þess að votta hinum látnu virðingu sína. Tólf voru skotnir til bana á ritstjórn Charlie Hebdo eftir að vígamenn réðust þar inn. NORDICPHOTOS/AFP

Sorg ríkir í Frakklandi eftir að tólf voru myrtir í hryðjuverkaárás í París:

Kennsl borin á árásarmennina

FRAKKLAND Franskir lögreglumenn hafa borið kennsl á þrjá karlmenn sem grunaðir eru um hryðjuverkaárás á ritstjórn skopmyndablaðsins Charlie Hebdo. Þeir eru átján ára, þrjátíu og tveggja ára og þrjátíu og fjögurra. Fréttir í frönskum miðlum í gær hermdu að þeir hefðu verið handteknir. Lögreglan hafði ekki staðfest þær fréttir áður en Fréttablaðið fór í prentun.

Yfir eitt hundrað þúsund manns söfnuðust saman í borgum víða í Frakklandi fyrr um kvöldið til að heiðra minningu þeirra tólf sem létu lífið í skotárásinni.

Margir báru spjöld sem á stóð „Je suis Charlie“, eða „Ég er Charlie“. Með þessum hætti vildi fólk lýsa samstöðu gegn ofbeldi og árásum á tjáningarfrelsið. Flestir söfnuðust saman á Lýðræðistorginu sem er skammt frá höfuðstöðvum blaðsins, AFP-fréttastofan greindi frá því að 35 þúsund manns hefðu komið þar saman. **- kbg** **sjá bls 6 og 8**

35 þúsund manns söfnuðust saman á Lýðræðistorginu.

Íslenskt lag á ögurstundu:

Eiga lag sem er spilað í Taken 3

LÍFIÐ „Ég sprakk úr hlátri þegar ég sá tölvupóstinn þar sem stóð að lagið okkar yrði notað í myndinni,“ segir tónlistarmaðurinn Arnór Dan Arnarson. Hann og Ólafur Arnalds eiga lag í kvikmyndinni Taken 3 sem verður frumsýnd hér á landi annað kvöld.

LIAM NEESON

„Það eru einhverjar þrjár mínútur af laginu spilaðar í senunni. Það er spilað þegar Liam Neeson á mjög alvarlegt símtal eins og hann er þekktur fyrir í myndunum,“ segir Arnór Dan. Hann er mikill aðdáandi Liams Neeson, sem leikur aðalhlutverkið í myndinni. **- glp / 50**

SPURNING DAGSINS

Hlynur, á að endurnýja safnið?

„Já, við verðum að bæta í safnið og safna meiru.“

Hlynur Hallsson segir Listasafn Akureyrar vera að ganga í gegnum ákveðna endurnýjun. Hann er nýr safnstjóri Listasafnsins.

Hálfan kílómetra vantaði upp á hjá hönnuðum gufulagnar frá Hverahlíð til Hellisheiðarvirkjunar:

Samkomulag við Mannvit er ekki staðfest

ORKUMÁL Upplýsingafulltrúi Orkuveitunnar, Eiríkur Hjálmarsson, segir ekki rétt það sem haft var eftir framkvæmdastjóra Mannvits í Fréttablaðinu í gær, að samkomulagi væri náð um greiðslur vegna ráðgjafar við Hverahlíðarlögn.

„Menn hittust á fundi rétt fyrir jól og þar fóru menn yfir sín sjónarmið en skjalfest niðurstaða í þessu ágreiningsmáli liggur ekki fyrir,“ segir Eiríkur. Málið verði rætt áfram.

Orka náttúrunnar, dótturfyrirtæki OR, hefur neitað að greiða uppsetta viðbótarreikninga frá ráðgjöfum Mannvits vegna hönnunar gufulagnar frá Hverahlíð að Hellisheiðarvirkjun. Páll Erland, framkvæmdastjóri ON, lýsti ábyrgð á hendur ráðgjöfunum á mistökum við gerð kostnaðaráætlana.

Meðal mistaka sem talin eru upp í minnisblaði til forstjóra OR er að lengd á lögnum var vanáætluð um yfir 500 metra sem í öðru tilvikinu var 14 prósent af heildarlögninni. Sömuleiðis hafi vantað hálfan kílómetra upp á háspennustreng.

„Áréttað er að arðsemismat vegna framkvæmdanna var yfirfarið af stjórn ON á grunni hærri kostnaðaráætlunar og framkvæmdin samþykkt í stjórn félagsins á þeim forsendum, sem mjög arðbær,“ segir í svari frá OR. - gar

EIRÍKUR HJÁLMARSSON Upplýsingafulltrúi OR segir samkomulag við Mannvit ekki í höfn. MYND/OR

FLUGHERMIR Ólöf Nordal samgönguráðherra prófaði herminn og mun ugglaust standa að þróun sérstaks stjórnmálahermis í framtíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ólöf Nordal kynnti sér nýja tækni sem Icelandair notar:

Icelandair tók flughermi í notkun

SAMGÖNGUR Nýr flughermir Icelandair á Völlunum í Hafnarfirði var opnaður við hátíðlega athöfn í gær. Ólöf Nordal, ráðherra samgöngumála, var ein þeirra sem kynntu sér herminn og hafði hún orð á því að ef til vill þyrfti stjórnmálahermi eins og flughermi.

Birkir Hólm Guðnason, framkvæmdastjóri Icelandair, Hilmar B. Baldursson, flugrekstrarstjóri Icelandair, og fleiri forystumenn félagsins tóku á móti gestum. - jhh

Niðurfelling skilar sér ekki:

Lækkun varð að hækkun

NEYTENDUR Dæmi eru um að varahlutir í bíla hafi ekki lækkað í verði þrátt fyrir vörugjöld hafi verið felld niður um áramót.

Félag íslenskra bifreiðaeigenda (FÍB) rekur á vef sínum sögu manns sem frestaði frá miðjum desember kaupum á eldsneytistanki í jeppa hjá BL.

Í stað þess að tankurinn lækkaði um 13.000 krónur frá þeim 98.000 sem hann kostaði í desember, líkt og hefði átt að gerast, þá hafði hann hækkað um 1.000 krónur. - óká

Tíminn nýttur í verkfallinu:

Framlenging á fingrum

HEILBRIGÐISMÁL Á aðgerðasviði Landspítala var tíminn nýttur vel í verkfalli lækna fyrri hluta vikunnar. Undirbúinn var notkun svokallaðs aðgerðarþjarks. Sagt er að þjarkurinn sé framlenging á fingrum skurðlæknisins þannig að allar hreyfingar hans verði nákvæmari.

Þjarkurinn verður keyptur með góðu liðsinni. Meðal annars ákvað Oddfellowstúkan Þorgeir nr. 11, í tilefni af fimmtíu ára afmæli sínu, að gefa 10 milljónir króna til söfnunar vegna kaupa á aðgerðarþjarkinum. - kbg

Ýtt af bótaskrá og fer í mál við ríkið

Einn af þeim rúmlega 500 atvinnuleitendum sem hefur verið ýtt út af bótaskrá vegna nýrrar lagasetningar um styttri bótatíma ætlar að sækja rétt sinn.

ATVINNUMÁL Einn atvinnuleitandi sem er dottinn út af atvinnuleysisskrá hefur ákveðið að sækja rétt sinn fyrir dómstólum.

Sá hinn sami missti rétt sinn um áramót við það að bótatíminn var styttur úr þremur árum í þrjátíu mánuði.

Lögmaður atvinnuleitandans, Gísli Tryggvason, segir hann hafa orðið fyrir tjóni og að lagasetningin standist ekki ákvæði stjórnarskrárinnar. „Við teljum að í löggjöfinni sé með of skömmum fyrirvara ákveðið að stytta rétt sem er lögvarinn og áunninn og hún standist því ekki stjórnarskrána.“

Um 500 manns misstu bótaréttindi sín um áramót og kanna rétt sinn á fjárhagsaðstoð. Hugsanlega eiga þeir ekki allir rétt á fjárhagsaðstoð þar sem henni eru settar þrengri skorður. Eignastaða viðkomandi atvinnuleitanda getur skipt máli og skert bætur eða orðið til þess að þeim er synjað um fjárhagsaðstoð. Þá getur eignastaða maka skipt máli.

„Aðstæður þessa atvinnuleitanda eru óviðunandi. Hann missir rétt sinn með stuttum fyrirvara. Hann er að kanna sinn rétt á fjárhagsaðstoð hjá sveitarfélaginu þar sem hann býr. Eftir þá könnun kemur í ljós hvað tjón hans er mikið. Það er alveg ljóst að það er tjón, en hversu mikið veit hann ekki,“ segir Gísli og segir dómkröfuna munu snúast um tjónið eða viðurkenningu á því að lögin séu óskuldbindandi gagnvart honum.

Gísli telur ekki hægt að afnema með svo skömmum fyrirvara áunninn rétt sem hefur verið tryggður í lögum alllengi. Þá vísar hann bæði til eignarréttarákvæðis stjórnarskrárinnar og ekki síður 76. greinar hennar sem kveður á um að öllum skuli tryggður réttur í lögum, til að mynda vegna atvinnuleysis. Þá sé ákvörðunin íþyngjandi.

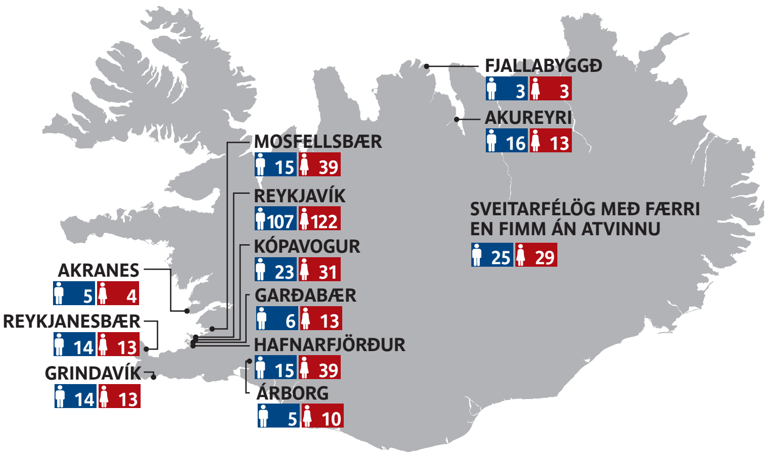
Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra hefur sagt áformin hafa legið fyrir í töluvert langan tíma.

Frumvarpið hafi verið kynnt í haust. „Alþingi samþykkti lögin samhliða tekjuhlið fjárlagafrumvarpsins, þar var náttúrulega farið í gegnum áhrifin og það var einnig farið í gegnum hvað við værum að gera og niðurstaða Alþingis var að samþykkja þetta og það telur að sjálfsögðu að það standist lög,“ sagði Eygló Harðardóttir í samtali við Stöð 2 30. desember síðastliðinn.

Gísli segir umræddan atvinnuleitanda ekki hafa efni á því að kosta málið vegna slæmrar stöðu sinnar. En hann vonist til að leysa það mál. „Næsta verkefni þessa atvinnuleitanda er að leita til stéttarfélagsins eða sveitarfélagsins til að kosta þetta mál því hann hefur engin ráð til þess.“

kristjanabjorg@frettabladid.is

FJÖLDI ATVINNULEITENDA SEM LUKU BÓTARÉTTI UM ÁRAMÓT – áætlun Vinnumálastofnunar



Við teljum að í löggjöfinni sé með of skömmum fyrirvara ákveðið að stytta rétt sem er lögvarinn og áunninn og hún standist því ekki stjórnarskrána.

Gísli Tryggvason, lögmaður atvinnuleitandans

ILVA

ÚTSALA

25-50% afsláttur

70% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM JÓLAVÖRUM OG JÓLALJÓSUM TIL 11. JANÚAR

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is

laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

Bæjarstjórinn á Ísafirði segir fullyrðingar Matvælastofnunar villandi:

Vilja koma ábyrgðinni yfir á KS

UMHVERFISMÁL „Það virðist ákaflega villandi, þó það sé hugsanlega rétt, að segja að sláturleyfishafar hafi sjálfir tekið ákvörðun um að innkalla kjöt af gripum og láta í veðri vaka að Matvælastofnun hafi þar hvergi komið nærri,“ segir Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri á Ísafirði.

Í Fréttablaðinu í gær neitaði Kjartan Hreinsson, dýralæknir hjá Matvælastofnun, fullyrðingu Gísla um að stofnunin hefði innkallað kjöt af Evrópumarkaði eftir að díoxín mældist í kjöti úr Engidal í Skutulsfirði.

„Greinilegt er að MAST vill koma ábyrgðinni af málinu yfir á KS, sem virðist hafa innkallað lambakjöt frá Evrópu eftir hvatningu frá MAST, eða á bændurna sjálfa, sem neyddust til að slátra fé sínu þar sem MAST hafði lagt bann við dreifingu búfjárafurða af svæðinu,“ segir Gísli.

Bæjarstjórinn nefnir dæmi um að MAST hafi beint því „til sláturleyfishafa og kjötvinnslufyrirtækja að rekja hvort enn væri kjöt á markaði og innkalla það“.

Gísli segir að á þessum tíma hafi enginn þorað að taka af skarið og fyrirskipa fellingu bústofnsins. „Sú staða var nátturlega óboðleg og neyddust þeir því sjálfir til að taka af skarið,“ segir Gísli. Vissulega hafi eitt sýni úr nautahakki verið lítillega yfir öryggismörkum. „En var það næg ástæða til að verða þess valdandi að innkalla lambakjöt af Evrópumarkaði og fella allan bústofn í Engidal?“ - gar

Matvælastofnun segir rangt hjá bæjarstjóra Ísafjarðar að stofnunin hafi innkallað kjöt frá Engidal:

Sláturleyfishafar innkölluðu kjötið sjálfir

FRÉTTABLAÐIÐ Í GÆR Matvælastofnun segist ekki hafa innkallað kjöt af Evrópumarkaði.

LAGER
HREINSUN
&ÚTSALA
OKKAR STÆRSTA ÚTSALA FRÁ UPPHAFI
ÖLL HANDVERKFÆRI • ALLAR FLÍSAR • ALLT PARKET • ÖLL BLÖNDUNARTÆKI • ÖLL HEIMILISTÆKI
ALLAR INNIHURÐIR • ÖLL MÁLNING • ÖLL BÚSÁHÖLD • ALLUR ÚTIVISTARFATNAÐUR
ALLAR JÓLAVÖRUR • ALLAR POTTAPLÖNTUR • ALLAR VERKFÆRATÖSKUR OG MARGT FLEIRA*
38% AFSLÁTTUR!
Blandari 1.5 ltr
VERÐ ÁÐUR 9.691
NÚ 5.990 kr.
þú sparar: 3.701 kr
1840072
SPARAÐU 14.000
Electrolux
Þvottavél 1000 sn
VERÐ ÁÐUR 69.900
NÚ 55.900 kr.
þú sparar: 14.000 kr
1805656
30% AFSLÁTTUR!
POLYTEX
VEGG
7
Innimálning 10 ltr.
VERÐ ÁÐUR 9.995
NÚ 6.996 kr.
þú sparar: 2.999 kr
70% AFSLÁTTUR!
Flíspeysa powerull
VERÐ ÁÐUR 9.999
NÚ 3.000 kr.
þú sparar: 6.999 kr
5872170
36% AFSLÁTTUR!
Harðparket eikarplanki
8 mm fasaður
VERÐ ÁÐUR 2.690
NÚ 1.695 kr/m²
þú sparar: 995 kr/m²
147056
40% AFSLÁTTUR!
Verkfærataska 15"
VERÐ ÁÐUR 1.399
NÚ 839 kr.
þú sparar: 560 kr
5024497
BLACK&DECKER
30% AFSLÁTTUR!
Höggborvél
VERÐ ÁÐUR 9.876
NÚ 6.914 kr.
þú sparar: 2.962 kr
5245599
40% AFSLÁTTUR!
BOXER
X 25
Bita- og toppasett
VERÐ ÁÐUR 2.575
NÚ 1.545 kr.
þú sparar: 1.030 kr
5246110
30% AFSLÁTTUR!
Handlaug
VERÐ ÁÐUR 9.995
NÚ 6.995 kr.
þú sparar: 3.000 kr
8077665
Túlípanar 10 stk
VERÐ ÁÐUR 1.990
NÚ 1.490 kr.
þú sparar: 560 kr
LUKTIR 30% AFSLÁTTUR!
JÓLAVÖRUR 50-70% AFSLÁTTUR!
blómaval
HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
LÆGSTA LÁGA VERÐ HÚSASMIÐJUNNAR
*Afsláttur gildir eingöngu af útsöluvörum.
*Gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar".
Vöruúrval getur verið misjafnt milli verslana
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

SVONA ERUM VIÐ

22 **milljarðar runnu til veiðarfærakaupa**

hjá íslenskum útgerðarfyrirtækjum árin 2008 til 2012.

Rússneskum ferðamönnum á Íslandi fjölgaði á nýliðnu ári. Sú þróun mun líklegast snúast við í ár:

Búast við að færri Rússar komi til Íslands

SAMFÉLAG „Rússum sem sækja Ísland heim hefur fjölgað mikið hlutfallslega á síðustu árum,“ segir Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar. Hún segir að um átta þúsund Rússar hafi heimsótt landið á síðasta ári. Guðjón Arngrímsson hjá Icelandair tekur undir þetta. „Rússneskum ferðamönnum fjölgaði aðeins á árinu 2014, nokkuð jafnt yfir árið. Við gerum ekki ráð fyrir því að sú þróun haldi áfram heldur gerum við frekar ráð fyrir því að það verði færri ferðamenn sem koma frá Rússlandi á þessu ári.

Það er fyrst og fremst staða rúblunnar og þessar viðskiptaþvinganir sem eru í gangi,“ segir Guðjón Arngrímsson, upplýsingafulltrúi Icelandair.

Forstöðumaður ferðamálaráðs Rússlands reiknar með 30 prósenta samdrætti í utanferðum Rússa í ár samkvæmt frétt vefsíðunnar Standby.dk. Þar kemur fram að meginástæður séu viðskiptabann, hækkandi dollar og fall rúblunnar.

Icelandair hefur undanfarin tvö sumur boðið upp á tvær ferðir í viku til Sankti Pétursborgar en mun ekki gera það næsta sumar. **- vh**

FERÐAST MINNA Forstöðumaður ferðamálaráðs Rússlands reiknar með 30% samdrætti í utanferðum Rússa. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Á FLÓTTA Af þeim 5,5 milljónum manna sem eru á flótta hafa 1,4 milljónir þurft að flýja yfir landamæri. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Metfjöldi nýtur aðstoðar:

5,5 milljónir manna á flótta

SAMFÉLAG Um 5,5 milljónir manna flúðu heimili sín vegna stríðs í Mið-Austurlöndum, Afríku og víðar á fyrstu sex mánuðum ársins 2014. Þetta kemur fram í nýútkominni skýrslu Flóttamannahjálpar Sameinuðu þjóðanna (UNHCR).

Um mitt árið nutu 46,3 milljónir manna aðstoðar UNHCR en það er 3,4 milljónum meira en í árslok 2013 og er metfjöldi.

Af þessum 5,5 milljónum urðu 1,4 milljónir að flýja yfir alþjóðleg landamæri og teljast þær með flóttamenn samkvæmt alþjóðalögum. Aðrir eru á flótta innan landamæra heimalanda sinna. **- fbj**

Skoðun sögð taka vikutíma:

Þyrla Triton í flugskýli LHG

LANDHELGISGÆSLAN Lynx-þyrla danska varðskipsins Triton er nú í flugskýli Landhelgisgæslunnar þar sem flugvirkjar danska sjóhersins vinna að reglubundinni skoðun hennar. Á vef Landhelgisgæslunnar segir að gert sé ráð fyrir að skoðunin taki um það bil viku.

„Landhelgisgæslan er með samning við danska sjóherinn sem er að jafnaði með Lynx-þyrlur um borð í skipum sínum sem eiga viðdvöl hér við land. Hafa þær reglulega verið í viðbragðsstöðu fyrir þyrlur Landhelgisgæslunnar,“ segir á vef Gæslunnar. **- óká**

Kostnaður LSH við verkfallið yfir 420 milljónum króna

Læknar fá yfir 10 prósenta launahækkun strax samkvæmt nýjum þriggja ára kjarasamningi sem samþykktur var í fyrrinótt, auk 160 þúsund króna eingreiðslu. Alls voru 786 aðgerðir felldar niður á Landspítalanum.

HEILBRIGÐISMÁL Samninganefndir lækna og ríkisins náðu saman í fyrrinótt. Skrifað var undir kjarasamning í húsakynnum ríkissáttasemjara um klukkan 3.30. Verkfallsaðgerðum lækna sem boðaðar höfðu verið í gær var frestað þar til atkvæðagreiðslu um samninginn er lokið.

Kjarasamningurinn er til þriggja ára. Hann er afturvirkur frá síðasta sumri og gildir fram í apríl 2017. Efnisatriði samningsins verða ekki birt fyrr en búið er að kynna hann fyrir læknum. Samningurinn er flókinn og spannar um 80 blaðsíður. Hann felur í sér algjöra uppstokkun á bæði launatöflu og vinnufyrirkomulagi.

Samkvæmt heimildum fréttastofu fá læknar strax við samninginn ríflega 10 prósenta launahækkun. Þannig hækka launin samkvæmt launatöflu um 3,6 prósent afturvirkt og gildir sú hækkun frá því í júní 2014. Önnur hækkun um 10,5 prósent tekur gildi 1. janúar 2015. Þar sem læknar voru samningslausir frá síðasta sumri bætist einnig 160 þúsund króna eingreiðsla við þessar hækkanir ef samningurinn verður samþykktur. Launin munu hækka meira á tímabilinu þar sem koma til enn frekari prósentuhækkanir í fleiri þrepum auk þess sem samið var um launapotta sem dreifast misjafnlega.

Að sögn Páls Matthíassonar, forstjóra Landspítalans, er ljóst að töluverðan tíma mun taka að vinna upp áhrif verkfallsins á starfsemi spítalans. Gera má ráð fyrir að sú vinna standi fram eftir ári.

Áætlaður kostnaður spítalans við framkvæmd þeirra skurðaðgerða sem ekki varð af á verkfallstímanum er um 350 milljónir króna. Þá er unnið að kostnaðarmati vegna starfsemi á hjartaþræðingu, rannsóknarsviði og dag- og göngudeildum en gert er ráð fyrir að sá kostnaður hlaupi á um 60 til 70 milljónum. Um er að ræða grófar tölur og fyrsta mat stjórnenda spítalans.

Alls voru 786 aðgerðir felldar niður á spítalanum vegna verkfallsins. Þá var 586 aðgerðum frestað og 108 inngrip á hjartaþræðingarstofu felld niður. Þá voru 3.117 komur á göngudeildir felldar niður vegna verkfallsins, þar af rúmlega þúsund bæði á lyflækningasviði og skurðlækningasviði.

Gróft mat spítalans á lækkun launagreiðslna til lækna á verkfallstímanum er um 150 milljónir króna.

Páll segist fagna því að árangur hafi náðst í kjaradeilunni og vonar að samningarnir verði samþykktir.

„Við erum nú að leggja drög að undirbúningi að því hvernig við náum best að þjónusta þá fjölmörgu sem ekki fengu fullnægjandi þjónustu þessa verkfallsdaga. Sú vinna felst meðal annars í því að endurmeta ástand þeirra sem bíða eftir aðgerðum og endurraða samkvæmt því á biðlista. Þá vonumst við til að geta aukið starfsemina tímabundið til að flýta fyrir þessu. Allajafna eru skurðstofur okkar og önnur aðstaða nýtt til hins ýtrasta svo ekki er hægt um vik að bæta við starfsemi á reglulegum tíma. Við munum því kanna hvaða aðrir möguleikar eru í stöðunni en það er nokkuð ljóst að það mun taka okkur vel fram á þetta ár að vinda ofan af þessu,“ segir Páll. **fanney@frettabladid.is**

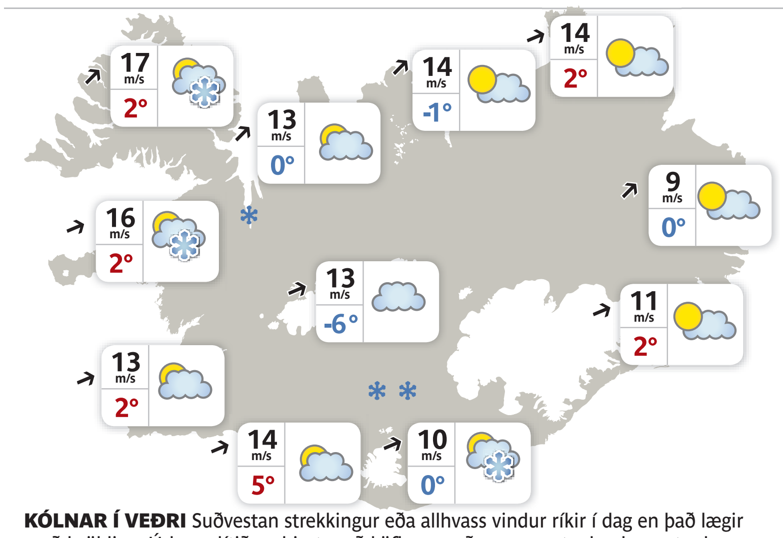
SAMIÐ Skrifað var undir kjarasamning milli lækna og ríkis í Karphúsinu í fyrrinótt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Við erum nú að leggja drög að undirbúningi að því hvernig við náum best að þjónusta þá fjölmörgu sem ekki fengu fullnægjandi þjónustu þessa verkfallsdaga […] Það er nokkuð ljóst að það mun taka okkur vel fram á þetta ár að vinda ofan af þessu.

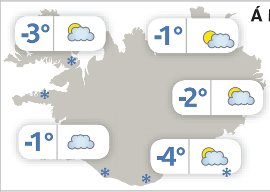
Páll Matthíasson, forstjóri Landspítalans

Veðurspá

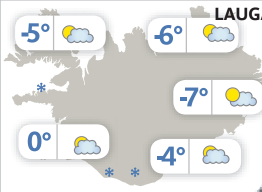
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	17°	Friedrichshafen	8°	New York	-5°
Aþena	6°	Gautaborg	6°	Orlando	14°
Basel	6°	Kaupmannahöfn	6°	Ósló	3°
Berlín	5°	Las Palmas	21°	París	11°
Billund	8°	London	11°	San Francisco	17°
Frankfurt	7°	Mallorca	16°	Stokkhólmur	4°

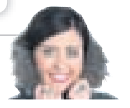


Á MORGUN Suðlæg eða breytileg átt, víða 3-8 m/s.



LAUGARDAGUR Hæg breytileg átt og kólnandi veður.

KÓLNAR Í VEÐRI Suðvestan strekkingur eða allhvass vindur ríkir í dag en það lægir með kvöldinu. Úrkomulítið og bjart með köflum norðan- og austanlands næstu daga en él S- og V-til. Kólnar í veðri og horfur á töluverðu frosti inn til landsins á laugardag.



Soffía Sveinsdóttir
veðurfréttamaður

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR–AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@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, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

ÚTSALA
ÓTRÚLEG VERÐ!
REKKJUNNAR
30 TIL 70%
AFSLÁTTUR!
FARYN PLUSH/FIRM
Queen Size (153x203 cm)
FULLT VERÐ 282.000 kr.
ÚTSÖLUVERÐ
141.000 kr.
50% AFSLÁTTUR!
ROYAL M3
(180x200 cm)
FULLT VERÐ 183.330 kr.
ÚTSÖLUVERÐ
109.990 kr.
40% AFSLÁTTUR!
SPRING MAX
Heilsukoddi
FULLT VERÐ 12.900 kr.
ÚTSÖLUVERÐ
6.450 kr.
50% AFSLÁTTUR!
ATH! AÐEINS 10 RÚM
ROYAL BASE
(90x200 cm)
FULLT VERÐ 67.036 kr.
ÚTSÖLUVERÐ
39.550 kr.
rekkjan
HEILSURÚM
Rekkjan ehf ·· Ármúla 44 ·· 108 Reykjavík ·· 588 1955 ·· www.rekkjan.is ·· Opið virka d. 10–18 og lau 11–16

ÁRÁSIN Á CHARLIE HEBDO

LÖGREGLA OG BJÖRGUNARLIÐ Grímuklæddir árásarmenn réðust inn á ritstjórnarskrifstofur Charlie Hebdo í París og hófu skotárás. Blaðamenn voru á hefðbundnum morgunfundi þegar byssumennirnir fóru þangað inn. Tólf féllu í valinn. NORDICPHOTOS/AFP

Hrikalegt blóðbað varð á ritstjórn fransks tímarits

Mikil leit var gerð að þremur árásarmönnum í París í gær. Þeim tókst að flýja eftir að hafa ráðist á skrifstofur skoptímaritsins Charlie Hebdo og skotið tólf til bana. Lögreglan hefur borið kennsl á árásarmennina.

Guðsteinn Bjarnason
gudsteinn@frettabladid.is

Tólf manns voru myrtir og átta til viðbótar særðir, þar af fjórir lífshættulega, þegar tveir vopnaðir menn gerðu í gærmorgun árás á skrifstofur skoptímaritsins Charlie Hebdo í París.

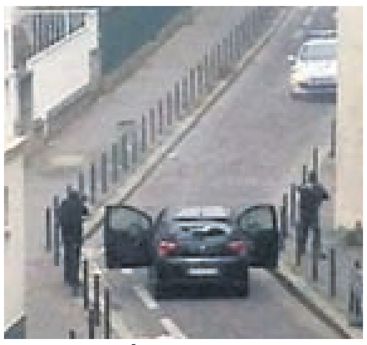
Meðal þeirra sem létust voru nokkrir helstu skopteiknarar blaðsins, þar á meðal Stephane Charbonnier ritstjóri, sem jafnan er nefndur Charb. Fjórir hinna látnu höfðu verið nafngreindir í viðbót, en það voru skopteiknararnir Cabu, Georges Wolinski og Bernard Verlhac, sem jafnan er nefndur Tignous, ásamt blaðamanninum Bernard Maris.

Aðalritstjóri blaðsins, Gérard Biard, var staddur í London og sagðist harmi sleginn. „Dagblað er ekki stríðsvopn,“ var haft eftir honum í fjölmiðlum í gær.

Árásarmennirnir voru grímuklæddir, vopnaðir vélbyssum og neyddu einn af skopteiknurum blaðsins, Corinne Rey, til að hleypa sér inn.

Blaðamenn voru á hefðbundnum morgunfundi þegar byssumennirnir réðust þangað inn og skutu á fólk. Að því búnu héldu þeir út og gengu að svartri bifreið sem beið þeirra fyrir utan með ökumanni.

Þeir fóru sér að engu óðslega, skutu á lögreglumann og sást á myndbandi þegar annar árásarmaðurinn gekk að lögreglumanninum, þar sem hann lá særður á gangstéttinni, og skaut hann í höfuðið. Síðan óku þeir burt, en lögregla segir að bifreiðinni hafi verið stolið skömmu áður.



VOPNAÐIR VÍGAMENN Lögreglumenn komu fljótlega á staðinn eftir að skotárásin hófst. NORDICPHOTOS/AFP

Árásarmennirnir heyrðust hrópa vígorð á borð við: „Við höfum hefnt fyrir Múhameð spámann!“ og „Við drápum Charlie Hebdo!“

Tíu blaðamenn lágu í valnum ásamt tveimur lögreglumönnum. Annar lögreglumannanna var lífvörður ritstjórans Charb. Hinn lögreglumaðurinn hafði komið á staðinn á reiðhjóli meðan á árásinni stóð.

Charb hefur þurft á daglegri gæslu lífvarðar að halda frá því árás var gerð á skrifstofur blaðsins árið 2011.

Corinne Rey, blaðakonan sem þvinguð var til að hleypa árásarmönnunum inn, segir að þeir hafi talað reiprennandi frönsku og sagst vera á vegum hryðjuverkasamtakanna al-Kaída. Hún sagði að árásin hefði verið yfirstaðin á innan við fimm mínútum.

François Hollande Frakklandsforseti sagði hættuástand ríkja í París. Hann sagði jafnframt að þjóðin væri í áfalli og hét því að árásarmennirnir myndu nást.

Bernard Maris Blaðamaður
Georges Wolinski Teiknari
Jean Cabut Teiknari
Stéphane Charbonnier Ritstjóri
Bernard Verlhac Teiknari

HIKAR EKKI VIÐ AÐ BEITA HÁÐINU

„Ég vil frekar deyja standandi en lifa á hnjánum,“ sagði Stephane Charbonnier, ritstjóri og einn helsti skopteiknari tímaritsins Charlie Hebdo, í viðtali við franska dagblaðið Le Monde fyrir tveimur árum.

Tímaritið er þekkt fyrir að fara ómjúkum höndum um hvaðeina, ekki síst trúarbrögð og stjórnmálaleiðtoga. Reglulega hefur það birt skopmyndir af Múhameð spámanni, sem farið hafa fyrir brjóstið á háværum hópi múslima.

„Múhameð er ekkert heilagur í mínum augum,“ sagði Charb í viðtali við AP árið 2012. „Ég áfellist ekki múslima fyrir að hlæja ekki að teikningunum okkar. Ég lýt franskri löggjöf, ekki lögum Kóransins.“

Starfsfólk blaðsins hefur búið við mikið álag allt frá árinu 2011, þegar heilt hefti var gefið út með fjölda mynda af Múhameð spámanni. - gb

SKOPMYNDIR OG HÖRÐ VIÐBRÖGÐ

2005
30. SEPTEMBER birtir danska dagblaðið Jyllandsposten tólf skopmyndir af Múhameð spámanni, eftir jafn marga teiknara.

17. OKTÓBER birtir egypska dagblaðið El Fagr sex skopmyndanna, ásamt harðri fordæmingu.

Á næstu mánuðum endurbirta fjölmörg evrópsk dagblöð skopmyndirnar, ýmist allar eða nokkrar þeirra, og þar á meðal franska tímaritið Charlie Hebdo.

2006
27. JANÚAR mótmæla þúsundir manna í Írak dönsku skopmyndunum. Næstu mánuði er víða efnt til mótmæla gegn skopmyndunum, stundum með árásum á byggingar sem tengjast Danmörku eða Norðurlöndum.

2008
12. FEBRÚAR eru þrír menn handteknir í Danmörku, sakaðir um að hafa ætlað að myrða Knut Westergaard, einn teiknara skopmyndanna sem birtust í Jyllandsposten.

2010
1. JANÚAR réðst maður vopnaður exi og hníf inn á heimili Westergaards. Hann slapp þó ómeiddur, en árásarmaðurinn var særður skotsárum af lögreglu og handtekinn.

2011
2. NÓVEMBER er gerð árás á skrifstofur skoptímaritsins Charlie Hebdo í París.

3. NÓVEMBER birtir Charlie Hebdo engu að síður boðað tímaritshefti með mörgum skopmyndum af Múhameð spámanni, sem sagður er gestaritstjóri tímaritsins.

2012
Í SEPTEMBER birtir Charlie Hebdo nýjar skopmyndir af Múhameð.

2015
7. JANÚAR ráðast þrír vopnaðir menn á skrifstofur skoptímaritsins Charlie Hebdo, myrða tólf manns og særa fleiri.

SUÐRÆN SVEIFLA

Suðræn sveifla er skemmtileg líkamsrækt fyrir konur á öllum aldri. Námskeiðið byggist upp á mjúkri upphitun, latin dönsum eins og Cha Cha, Jive, Salsa og fl., kviðæfingum og góðri slökun.

Hver tími er 60 mínútur og kennt er tvisvar í viku á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 17:30 í leikfimissal Hvassaleitisskóla. Námskeiðið er tólf vikur.

Kennari er Birgitta Sveinbjörnsdóttir danskennari.

Skráning er hafin á námskeiðið sem hefst þriðjudaginn 13. janúar.

Upplýsingar og skráning í síma: 899-8669.

FRÍSK OG FERSK

Borðum ávexti og grænmeti daglega!

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

ávöxtur mánaðarins

499 kr/kg
verð áður 725

MANGÓ

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

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

Vissir þú?

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

299 kr/kg
verð áður 399

TILBOÐ

Butternut grasker

59 kr/kg
verð áður 103

Rauðrófur

Það geta ekki allir bananar orðið Chiquita bananar!

BANANAR

Vissir þú?

- Að banani gefur samstundis varanlegt og jafnt orkubúst. Rannsóknir sýna að tveir bananar gefa næga orku í 90 mínútna erfiða líkamsrækt. Engin furða að bananinn er sá ávöxtur sem íþróttafólk í fremstu röðum velur sér.
- Banani inniheldur mikið af járni sem örvar framleiðslu af hemóglóbín í blóðinu og hjálpar þar af leiðandi við blóðleysi.
- Kalíum er nauðsynlegt steinefni sem hjálpar hjartanu og sendir súrefni til heilans og passar upp á vatns jafnvægið í líkamanum. Þegar við stressumst minnkar kalíum magnið í líkamanum. Þetta er hægt að laga með því að borða kalíumríkann banana.

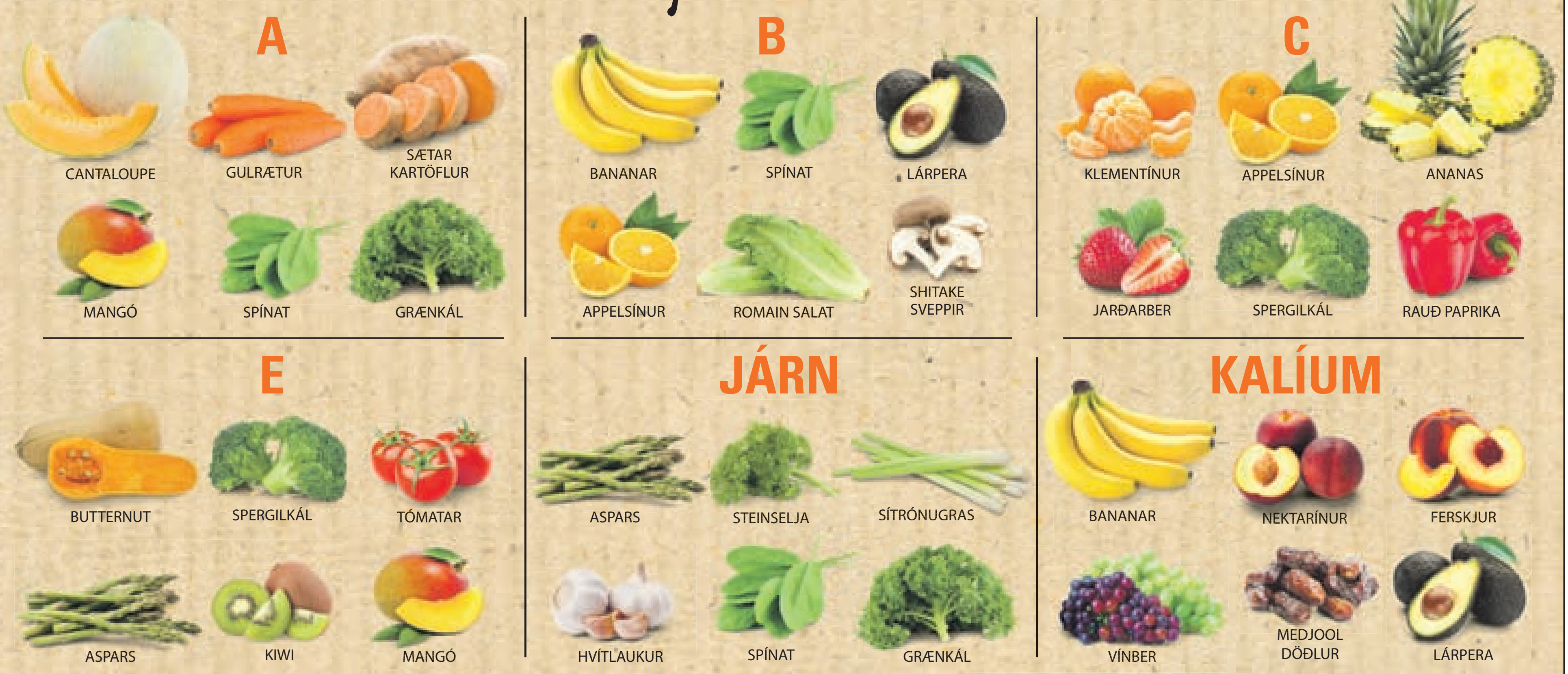
399 kr/kg
verð áður 499

TILBOÐ

Blóðappelsínur

Gildir til 11. janúar á meðan birgðir endast.

Hvaðan færðu vítamínin?



HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

ÁRÁSIN Á CHARLIE HEBDO

Árásin fordæmd alþjóðlega

Árásin á ritstjórn franska skoptímaritsins Charlie Hebdo þar sem tólf létust og fjórir eru lífshættulega særðir hefur verið fordæmd alþjóðlega. Almenningur og þjóðarleiðtogar hér á landi og um heim allan hafa lýst vanþóknun sinni og hryllingi vegna árásarinnar. Þúsundir komu saman á samstöðufundum víða um Evrópu í gær til að sýna samhug sinn ásamt því að sýna fram á að árásin myndi ekki nægja til að stöðva fólk í að nýta rétt sinn til að tjá skoðanir sínar.

Árásin áfall fyrir Frakkland

Þetta er áfall fyrir Frakkland. Fólk lítur á árásina sem árás á tjáningarfrelsið og þau gildi sem Frakkland stendur fyrir. En fólk mun ekki breyta því hvernig það hagar sér vegna árásarinnar. Frakkar eru mjög reiðir og vilja sýna að ekki sé hægt að buga þá og hefur til dæmis verið boðað til fjölmargra samstöðufunda um allt Frakkland.

Nína Björk Jónsdóttir, staðgengill íslenska sendiherrans í París

Hryðjuverkamenn óttast tjáningarfrelsi

Ég vil segja það beint við íbúa Parísar og alla Frakka að hver einn og einasti Bandaríkjamaður stendur með ykkur í dag. Það að ráðist hafi verið á blaðamenn og að frjálsri fjölmiðlun sýnir hve mjög þessir hryðjuverkamenn óttast tjáningarfrelsið og frjálsa fjölmiðlun. Rétturinn til að tjá sig er eitthvað sem ekki er hægt að þagga niður í með hrottalegu ofbeldi fárra.

Barack Obama, forseti Bandaríkjanna

Sendir samúðarkveðjur til allra Frakka

Við sendum samúðarkveðjur til frönsku þjóðarinnar, við finnum til með henni þegar svona hræðilegir atburðir gerast. Það er ekkert sem réttlætir árásir gegn því að fá að tala og tjá sig í frjálsu landi og frjálsum heimi. Fólk á ekki að þurfa að óttast um líf sitt þegar það er að segja fréttir eða tjá hug sinn.

Gunnar Bragi Sveinsson, utanríkisráðherra

Hrottalegt voðaverk

Hrottalegt voðaverk hefur verið framið í París gegn frönsku dagblaði. Dagblaði, sem kalla mætti eina af röddum málfrelsisins. Árásin var gegn blaðamönnum sem vildu sýna að í Frakklandi væri hægt að verja hugmyndir sínar og nýta sér rétt sinn sem tryggður er og varinn af lýðveldinu.

Francois Hollande, forseti Frakklands

Mikilvægt að verja málfrelsið

Árásin er hræðileg í alla staði. Fólk er myrt með köldu blóði, það skiptir miklu máli að ná þessum morðingjum en það skiptir ekki síður máli að standa í lappirnar gagnvart svona ofbeldisbrotum með þeim hætti að gefa ekki eftir málfrelsið vegna þess að það er það sem verið er að ráðast á.

Björgvin Guðmundsson, fyrrverandi ritstjóri DV

Múslimar og kristnir standi saman

Við fordæmum þessi hatursfullu og glæpsamlegu voðaverk. Á meðan hryðjuverkamenn reyna að auka á spennu og deilur innan landsins verða bæði múslimar og kristnir að sýna styrk sinn og standa saman gegn öfgaöflum.

Mohammed Moussaoui, forseti samtaka franskra moska

Nýárssprengja!

Eldhúsinnréttingar, 65% afsláttur af sýningareldhúsum

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

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI

- fyrir þitt heimili

FRAMKVÆMDASTJÓRINN Benedikt telur að hrunið og verðtryggingin hafi stækkað hóp einstaklinga sem vilji ekki kaupa sér húsnæði. Kostnaður og óvissa ýti fólki frá fasteignakaupum. Hann telur að æ fleiri Íslendingar vilji njóta frelsis og hreyfanleika á húsnæðismarkaði. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN NÍELSSON

Vill endurbyggja húsnæðiskerfið

Benedikt Sigurðarson, framkvæmdastjóri Búseta á Norðurlandi, vill innleiða vestur-evrópska umgjörð um húsnæðismál hér á landi. Svipaða þeirri sem er í Svíþjóð og Þýskalandi. Æ fleiri Íslendingar velji að eiga ekki fasteignina sem þeir búa í sökum óvissu og verðtryggingar.

Sveinn Arnarsson
sveinn@frettabladid.is

Búseti á Norðurlandi á og rekur 234 íbúðir á Akureyri og á Húsavík. Meginþorri þeirra, eða 219, er á Akureyri en fimmtán eru á Húsavík. Búsetafélögin á stöðunum tveimur sameinuðust árið 2005. „Áhugi virðist hafa verið einnig fyrir því að koma upp húsnæðissamvinnufélögum víðar á Norðurlandi á þessum tíma því félög voru stofnuð víðar en höfu aldrei starfsemi,“ segir Benedikt Sigurðarson, framkvæmdastjóri Búseta.

Benedikt segir að rekstri Búseta á Norðurlandi svipi til húsnæðissamvinnufélaga í Skandinavíu og Vestur-Evrópu. Félögin eigi það sameiginlegt að vera ekki rekin með hagnaðarkröfu heldur byggjast á sjálfbærni og samfélagslegri ábyrgð. „Húsnæðissamvinnufélagafyrirkomulagið er alþjóðleg hreyfing sem starfar í flestum löndum í einhverri mynd. Einnig eru mjög mörg form sjálfseignarfélaga sem reka húsnæði án hagnaðarkröfu,“ segir Benedikt.

Hagkvæmur kostur í boði

„Búseturéttur er eign viðkomandi félagsmanns sem gerir samning um íbúð. Búsetusamningur er gagnkvæmur og almennt óuppsegjanlegur af hálfu félagsins ef félagsmaðurinn er skilvís og gengur vel um,“ segir Benedikt. Félagsmaðurinn ákveður hins vegar hversu lengi hann situr eignina og nýtur þess að hafa sex mánaða uppsagnarfrest. Hann fær síðan innborgun sína endurgreidda samkvæmt samningi. Okkar félag hefur kaupskyldu gagnvart búseturéttinum sem seldur er á föstu verði.

Búseti á Norðurlandi hefur selt búseturétt miðað við tíu prósent af verðmæti íbúðanna en vonandi getum við í framtíðinni byggt eða keypt hagkvæmar íbúðir til leigu með innborgunum sem nema þriggja til sex mánaða fyrirframgreiðslu.“

Væntir mikils af Eygló

Búseti á Norðurlandi hefur ekki farið varhluta af efnahagshruninu 2008. Nú sé þó lokið endurskipulagningu á fjármálum félagsins og að mati Benedikts eru bjartari tímar í augsýn.

„Búseti á Norðurlandi var í framkvæmdafrosti frá því að lokið var framkvæmdum sem stóðu yfir í hruninu 2008 og þar til lokið var endurskipulagningu á síðasta ári. Húsnæðissamvinnufélögum og öðrum húsnæðisfélögum sem rekin eru án hagnaðarkröfu er ætlað verulega aukið svigrúm í nýjum tillögum um húsnæðismarkaðinn sem kynntar voru í fyrra og nú er unnið úr þeim á borði húsnæðismálaráðherra. Við sem höfum talað fyrir því að hér verði innleidd vesturevrópsk umgjörð um húsnæðismálin, sem hefur virkað ágætlega í Svíþjóð og Þýskalandi og fleiri löndum á EES-svæðinu, hljótum að vera bjartsýn á að Framsóknarflokkurinn meini það sem hann segir í þessu efni og ríkisstjórnin fylgi tillögum Eyglóar Harðardóttur eftir,“ segir Benedikt.

Fjölgar sem vilja ekki kaupa

Benedikt telur hrunið og verðtryggingu hafa stækkað hóp einstaklinga sem vilji ekki kaupa sér húsnæði. Kostnaður og óvissa ýti fólki frá fasteignakaupum.

> **Afleiðingar hrunsins og háskarugl verðtryggingarinnar, ásamt hertum reglum um lánshæfismat einstaklinga, leiðir til þess að þeim fjölgar sem alls ekki geta keypt húsnæði á núverandi kjörum.**

„Afleiðingar hrunsins og háskarugl verðtryggingarinnar, ásamt hertum reglum um lánshæfismat einstaklinga, leiðir til þess að þeim fjölgar sem alls ekki geta keypt húsnæði á núverandi kjörum um verð og okurvexti.“

Æ fleiri Íslendingar vilja njóta frelsis og hreyfanleika á húsnæðismarkaði. Að hans mati eru ávöxtunarkröfur lífeyrissjóðanna einnig mikill áhrifaþáttur. „Með vaxandi fjölda Íslendinga sem öðlast reynslu af því að búa erlendis og vilja njóta hreyfanleika á húsnæðismarkaði þá mun stærri hópur alls ekki vilja kaupa rándýrt húsnæði. Nú er uppi skýrari krafa um að sinna þessum hópi sem við getum kallað „ekki-kaupendur“ á húsnæðismarkaði með hagkvæmara og fjölbreyttara húsnæði en markaðurinn vill eða getur boðið upp á meðan óraunsæjum ávöxtunarkröfum lífeyrissjóðanna er haldið til streitu og okurvextir eru á húsnæðislánum til almennings.“

Ávinningur fer úr greininni

Benedikt segir íslenskan fasteignamarkað þess eðlis að hinn venjulegi Íslendingur njóti sjaldan ávinnings af hagkvæmni við byggingu fasteigna. Mikilvægt sé að breyta því og koma ávinningnum aftur til íbúðarkaupenda.

BÚSETI Flestar íbúðir í eigu Búseta eru á Akureyri, höfuðstað Norðurlands, en jafnframt á félagið nokkrar íbúðir á Húsavík. FRÉTTABLAÐIÐ /AUÐUNN NÍELSSON

„Fjármálakerfið, það eru bankar og sjóðir, hefur haldið byggingamarkaðinum í heljarklóm og bókstaflega haft það í hendi hvaða verktakar lifa af þegar harðnar á dalnum. Við erum búin að reka séríslenskt okurvaxtafyrirkomulag í langan tíma með séríslenskri verðtryggingu sem mögulega reynist ólögmæt. Þetta hefur þýtt að fjármagnskostnaður á byggingartíma hækkar verð nýrra íbúða langt umfram það sem væri ef við nytum virks samkeppnismarkaðar eða viðlíka umgjarðar og víðast í nágrannalöndum. Mögulegur ávinningur af útboðum er meira og minna alltaf leystur út úr greininni og lendir hjá bröskurum og fjármálafyrirtækjum en kemur sjaldnast fram sem ávinningur hjá íbúðarkaupandanum eða leigjandanum. Þessu viljum við breyta.“

Íbúðalánasjóður ekki hjálpað

Benedikt telur að Íbúðalánasjóður hafi ekki unnið nægilega vel með félaginu eftir hrun og dregið lappirnar hvað varðar samskipti við félagið og átelur starfshætti sjóðsins. Óhjákvæmilegt sé að endurskipuleggja starf Íbúðalánasjóðs eða loka honum.

„Stjórnunar- og fjármögnunarvandi Íbúðalánasjóðs hefur bitnað á okkar félagi og þann vanda verður að kveða niður með lokun eða endurskipulagningu sjóðsins – og með því að íþyngjandi og fjandsamlegum starfsháttum sjóðsins verði endanlega lokið án frekara og áframhaldandi tjóns fyrir einstaka viðskiptamenn sjóðsins. Það er til dæmis algerlega óviðunandi að Íbúðalánasjóður reki eigið íbúðaleigufélag, sem nefnist Klettur ehf., í samkeppni við aðra lántakendur hjá sjóðnum og án þess að um þá starfsemi hafi verið sett reglugerð eins og lög áskilja.“

DEBENHAMS

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

30-70% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

50% AFSLÁTTUR AF:

- Öllum útsölufatnaði frá redherring fyrir dömur og herra
- Öllum skóm á útsölu frá: redherring Mantaray THE COLLECTION DEBENHAMS

Gerðu lífið skemmtilegra

Opið 11 - 21 í dag

DEBENHAMS SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Finndu okkur á facebook

Svarar stjórn Orkuveitunnar engu

Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins í stjórn Orkuveitu Reykjavíkur fá ekki umbeðnar upplýsingar frá forstjóranum um notkun á svokölluðum forstjórabústað í Riðvík við Þingvallavatn. Áslaug Friðriksdóttir segir þá þó ekki ætla að ýta frekar við málinu þar sem rífa eigi sumarhúsið.

Garðar Örn Úlfarsson
gar@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Enn fæst ekki upplýst um alla þá sem nýttu sér svokallaðan forstjórabústað Orkuveitu Reykjavíkur í Riðvík við Þingvallavatn í trássi við ákvörðun stjórnar fyrirtækisins.

„Ekki hafa verið teknar saman upplýsingar um það hvaða einstaklingar hafa notað bústaðinn á hverjum tíma, en aðeins framkvæmdastjórar og forstjóri höfðu aðgang að honum,“ segir í svari Bjarna Bjarnasonar, forstjóra OR, við fyrirspurn fulltrúa Sjálfstæðisflokksins í stjórn fyrirtækisins.

Svar Bjarna bætir engu við það sem fram hafði komið í sumarbústaðarmálinu frá því Fréttablaðið greindi fyrst frá því 5. september síðastliðinn og þar til fyrirspurnin var sett fram á stjórnarfundi 27. október síðastliðinn. Það eina sem fram hafði komið var að Bjarni hefði notað bústaðinn sjálfur, þar af tvisvar sumarið 2012.

„Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins óska eftir nánari upplýsingum um hverjir hafa haft afnot af sumarbústöðum Orkuveitunnar við Þingvallavatn í Riðvík síðastliðin fjögur ár,“ sagði í fyrirspurninni.

Þrátt fyrir að fjórar vikur hafi liðið þar til svar forstjórans var lagt fram virðist ekki hafa verið reynt að hafa fyrir því að afla þeirra upplýsinga sem forstjórinn segir að hafi ekki „verið teknar saman“.

Í upphaflegri frétt Fréttablaðsins kom fram í máli upplýsingafulltrúa OR að forstjórabústaðurinn hefði lítið verið notaður síðasta áratug sökum ástands hans. Framtíð hússins væri ófrágengin en líklegast myndi það standa áfram á sama stað.

Fimm dögum síðar sagði Bjarni forstjóri að bústaðurinn yrði rifinn enda stæði hann á vatnstökusvæði. Hann staðfesti að stjórn fyrirtækisins hefði ákveðið á árinu 2010 að afnema einkaafnot eða forgang að húseignum. Þrátt fyrir það notuðu útvaldir bústaðinn áfram allt fram á síðasta sumar. „Skortur á reglum um notkun hans og ákvörðun um framtíð hans skrifast á mína ábyrgð,“ sagði forstjórinn.

Við skoðun Fréttablaðsins á húsinu virtist það í góðu standi enda fékkst síðar upplýst að lagðar hefðu verið níu milljónir króna í endurbætur á því fram árinu 2008.

Áslaug Friðriksdóttir, annar fulltrúa Sjálfstæðisflokksins í stjórn OR, segir þá ekki munu hreyfa frekar við málinu. „Við höfum ekki ýtt frekar á eftir því að farið verði í sérstaka úttekt á notkuninni þar sem framtíð bústaðarins er ráðin í sjálfu sér. En við munum þó að sjálfsögðu fylgjast með framkvæmdinni.“

FORSTJÓRABÚSTAÐURINN Örlög þessa sumarhúss ásamt bátaskýlinu hafa verið ráðin. Bæði húsin verða rifin. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Skortur á reglum um notkun hans og ákvörðun um framtíð hans skrifast á mína ábyrgð.

Bjarni Bjarnason, forstjóri OR

Við höfum ekki ýtt frekar eftir að farið verði í sérstaka úttekt á notkuninni þar sem framtíð bústaðarins er ráðin í sjálfu sér.

Áslaug Friðriksdóttir, fulltrúi Sjálfstæðisflokksins í stjórn OR

FISKVINNSLA Af þeim sem misstu vinnuna í hópuppsögnum á nýliðnu ári unnu flestir í fiski og næstflestir í fjármálageiranum. FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL AÐALSTEINSSON

Hópuppsagnir hafa ekki verið færri frá hruni:

Tilkynnt var um níu hópuppsagnir í fyrra

ATVINNUMÁL Fjöldi þeirra sem misstu vinnuna í hópuppsögnum dróst saman um 35,7 prósent milli áranna 2013 og 2014. Alls misstu í fyrra 202 vinnuna í níu hópuppsögnum sem tilkynnt var um, að því er fram kemur í nýbirtum tölum Vinnumálastofnunar.

Síðustu ár hefur dregið mjög úr hópuppsögnum eftir hrinu slíkra uppsagna eftir hrun, á árunum 2008 og 2009. Þannig var 25 sinnum fleira fólki sagt upp vinnunni í hópuppsögnum árið 2008 en gerðist á síðasta ári og árið 2009 voru það tæplega níu sinnum fleiri sem misstu vinnuna með þeim hætti.

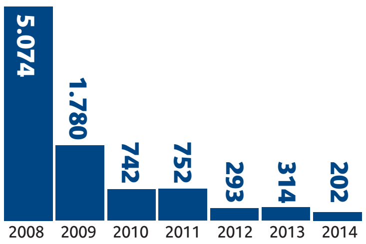
Fram kemur í gögnum Vinnumálastofnunar að frá og með árinu 2008 hafi alls 9.157 manns verið sagt upp í hópuppsögnum, en þrír fjórðu þeirra misstu vinnuna 2008 og 2009, flestir á þriggja mánaða tímabili frá desember 2008 til febrúar 2009 og svo næstu þrjá mánuði þar á eftir.

Vinnumálastofnun segir eina tilkynningu hafa borist um hópuppsögn í desember 2014 þar sem sagt var upp 21 starfsmanni í fiskvinnslu.

Í hópuppsögnum nýliðins árs eru flestir sagðir hafa misst vinnuna í fiskvinnslu, 52 talsins, eða um 26 prósent allra hópuppsagna. Þar á eftir koma uppsagnir í fjármála- og tryggingaþjónustu sem snertu 50 manns, eða 25 prósent.

„Alls komu 279 hópuppsagnir til framkvæmda á árinu 2014, um 107 úr tilkynningum sem bárust á árinu 2014 en um 172 úr tilkynningum sem bárust á árinu 2013,“ segir jafnframt í samantekt Vinnumálastofnunar. - óká

HÓPUPPSAGNIR Í 7 ÁR



→ Hópuppsagnir eftir landshlutum

Landshluti	Fjöldi	Hlutfall
Suðurland	16	7,9%
Suðurnes	24	11,9%
Vestfirðir	36	17,8%
Höfuðborgarsvæðið	126	62,4%
Alls	**202**	**100,0%**

Heimild: Vinnumálastofnun

VERÐ FRÁ KR.

Þurrkarar..................29.900,-
Þvottavélar................34.900,-
Uppþvottavélar.........39.900,-

VERÐ FRÁ KR.

Kæliskápar................17.900,-
Frystiskápar.............29.900,-
Frystikistur................29.900,-

VERÐ FRÁ KR.

Keramik helluborð....29.900,-
Spanhelluborð..........49.900,-
Eldavélar..................39.900,-
Háfar.........................16.900,-
Eldhúsviftur.................7.990,-

Til hamingju Íslendingar!
Í dag geta Íslendingar í fyrsta sinn keypt heimilistæki á sama verði og þekkist víða í Evrópu. Við fögnum þessum áfanga með útsölu sem slær öll met!

ÚTSALA
SJÁÐU VERÐIÐ!

Matvinnslutæki

VERÐ FRÁ KR.

Töfrasprotar..........1.990,-
Sítrónupressur......1.990,-
Kaffikvarnir...........2.990,-
Handþeytarar.......2.990,-
Hakkarar..............2.990,-
Blandarar.............2.990,-
Ísgerðarvélar........4.990,-
Matvinnsluvélar....5.990,-
Safapressur..........9.990,-
Hakkavélar...........9.990,-
Hrærivélar.........17.990,-

Listinn er ekki tæmandi
Sjáðu allt úrvalið á rafha.is

Eldhústæki

VERÐ FRÁ KR.

Hraðsuðukönnur..1.990,-
Eldhúsvogir.........1.990,-
Kaffivélar.............1.990,-
Brauðristar...........1.990,-
Samlokugrill.........1.990,-
Hrísgrjónapottar..2.990,-
Borðhellur............2.990,-
Vöfflujárn.............2.990,-
Mínútugrill............4.990,-
Djúpsteikingap....4.990,-
Grillofnar.............9.990,-

Listinn er ekki tæmandi
Sjáðu allt úrvalið á rafha.is

TRISTAR
MX-4165 Töfrasproti stór pakki
Töfraðu fram sósur og súpur. Malaðu hnetur og súkkulaði eða þeyttu rjóma, majónes eða eggjahvítur með þessum 750W töfrasprota frá Tristar. Toppmódel.
Fullt verð 10.990.

ÚTSALA KR.
6.990
37% AFSLÁTTUR

ÚTSALA KR.
4.495
50% AFSLÁTTUR

TRISTAR
Grillpanna 28x28 cm
Virkar á allar hellur. Viðloðunarfrí húð.
Fullt verð kr. **8.990.**

25-67%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM POTTUM & PÖNNUM

Hár & heilsutæki

VERÐ FRÁ KR.

Hárblásarar.............990,-
Nefháraklippur.........990,-
Naglasnyrtitæki....1.490,-
Krullu/sléttujárn....1.990,-
Hárklippur............1.990,-
Baðvogir..............1.990,-
Rafmagnstannb...1.990,-
Dömurakvélar......3.990,-

Listinn er ekki tæmandi
Sjáðu allt úrvalið á rafha.is

Electrolux
JMORIGIN JetMaxx ryksuga
Afar vönduð ryksuga með frábærum sogkrafti. 1500W orkusparandi mótor sem skilar heilum 2300W.
- 3 lítra **S-Bag örtrefjapoki**.
- Stillanlegur sogkraftur.
- Air Clean II öragnasía.
- Hægræsing, sprengir ekki öryggið.
- 9 metra vinnuradíus.
- Pokakarfa sem tryggir betra loftflæði
- Fullt verð kr. **19.990.**

KYNNINGARVERÐ KR.
13.990
ALDREI ÓDÝRARI

9M VINNU-RADÍUS
1500W = 2200W

Heimilisvörur

VERÐ FRÁ KR.

Hnökrarakvélar.........990,-
Gufustraujárn.........1.990,-
Hitablásarar.......... 2.990,-
Handryksugur....... 2.990,-
Borðviftur.............2.990,-
Rafmagnsofnar.....4.990,-

Listinn er ekki tæmandi
Sjáðu allt úrvalið á rafha.is

Öll tilboðin á rafha.is

Sjáðu öll tilboðin á heimasíðu okkar, rafha.is eða líttu inn til okkar um helgina.

Rafha ehf

Opið
virka daga 10-18
laugardag 11-17
sunnudag 13-17

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

TILBOÐ 2015

PENNINN Eymundsson

XEROX PERFORMER

FJÖLNOTA PAPPÍR

Hægt að nota í allar gerðir prentara og ljósritunarvéla.
500 blöð í pk.

Ecolabel

A4 80G
XO3R90649
VERÐ 499 KR.
Verð áður: 839 kr.

EGLA BRÉFABINDI

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA FRÁ MÚLALUNDI

5 CM KJÖLUR
VERÐ 799 KR.
Verð áður: 1.165 kr.

8 CM KJÖLUR
VERÐ 799 KR.
Verð áður: 1.165 kr.

BRÉFABINDI

7 CM KJÖLUR
VERÐ 388 KR.
Verð áður: 957 kr.

GATAPOKAR A4 SÝRUFRÍIR

100 STK.
VERÐ 1.223 KR.
Verð áður 1.511 kr.

maxell MINNISLYKILL

Leshraði 10 MB/s. Skrifhraði 5 MB/s.

4 GB
VERÐ 1.478 KR.
Verð áður 1.949 kr.

KJÖLMIÐAR

ÁRTALSMIÐAR 100 STK.
VERÐ 1.481 KR.

25 STK.
VERÐ 780 KR.

SÉRMERKTU PENNA

Hafðu samband við fyrirtækjaþjónustu Pennans Eymundsson og fáðu tilboð í sérmerkta penna: **pontun@penninn.is**

JANÚAR

TILBOÐ 2015

GÆÐAPRENTUN

PRENTARI
HP LASERJET PRO P1102W

- Góður laser prentari sem býður upp á þráðlausa tengingu.
- Prentaðu hvenær eða hvaðan sem þér hentar í gegnum tölvupóstinn.
- Prentarinn býr yfir Instant On tækni svo það tekur aðeins 8,5 sekúndur að prenta fyrstu blaðsíðuna.
- Sérstaklega hentugur fyrir notendur sem prenta 250-1500 bls á mánuði.

VERÐ 23.990 KR.
Verð áður: 33.485 kr.

Pentel Kachiri

þýðir smellur! *click*

50% AFSLÁTTUR AF KASSA (12 STK.)

834.- KASSINN

VERÐ 137 KR.

SKRIFBLOKK A4

20% afsláttur

LÍNUSTRIKUÐ GUL

VERÐ 687 KR.
Verð áður: 849 kr.

TÖFLUPÚÐI MEÐ SEGLI
+4 TÖFLUTÚSSAR

VERÐ 2.667 KR.

ýttu á takkann og bleyttu aftur í oddinum.

DAGBÆKUR 2015

Bókaðu daginn með dagbók fyrir árið 2015. Hafðu skipulag á þinni dagskrá og haltu utan um mikilvæga tengiliði og hugmyndir sem mega ekki gleymast.

SÉRMERKTU ÞÍNA DAGBÓK!

Gylltar sérmerkingar á dag- og minnisbækur er tilvalin gjöf til starfsmanna og viðskiptavina. Hafðu samband við fyrirtækjaþjónustu Pennans í síma 540 2050 fyrir pantanir.

GEYMSLUVÍRAR MEÐ GEYMSLUKÖSSUM (25 STK.)

20% afsláttur

VERÐ 7.199 KR.
Verð áður 8.891 kr.

GEYMSLUVÍR

20% afsláttur

10 STK.

VERÐ 1.023 KR.
Verð áður 1.264 kr.

Auglýsingin gildir í janúar 2015 eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl.

Austurstræti 18	Álfabakka 14b, Mjódd	Hafnarfirði - Strandgötu 31	Ísafirði - Hafnarstræti 2
Skólavörðustíg 11	Kringlunni norður	Keflavík - Sólvallagötu 2	Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Laugavegi 77	Kringlunni suður	Akureyri - Hafnarstræti 91-93	TRS, Selfossi - Eyrarvegi 37
Hallarmúla 4	Smáralind	Akranesi - Dalbraut 1	Flugstöð Leifs Eiríkssonar

Penninn Eymundsson

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

Varanlegur skaði vegna ofkeyrslu

Gauti Grétarsson sjúkraþjálfari varar við ofurþjálfun. Segir fólk ofmeta eigin getu og ofkeyra sig í líkamsræktinni. Skemmdir á líkamanum geta orðið varanlegar og alvarlegustu tilfellin lífshættuleg. Of mikil þjálfun sé í mörgum greinum íþrótta og einnig hjá krökkum.

Ingibjörg Bára Sveinsdóttir
ibs@frettabladid.is

Æ algengara er að einstaklingar færist of mikið í fang í heilsurækt og verði fyrir varanlegum skaða. Þetta segir Gauti Grétarsson, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Reykjavíkur. Fyrir nokkrum árum greindi Gauti frá áhyggjum sínum af því að meiðslum, áverkum og álagseinkennum sem rekja mætti til allt of mikillar þjálfunar hefði fjölgað mikið. Hann segir ástandið nú vera orðið enn verra.

„Það er fullt af fólki að ofkeyra sig í því sem á að vera heilsurækt. Skammtímaárangur af svokallaðri ofurþjálfun getur verið svakalega mikill en skemmdirnar á líkamanum geta orðið varanlegar. Það kom kona til mín um daginn í sjúkraþjálfun vegna skaða sem hún hlaut í bílslysi fyrir 40 árum. Eftir 40 ár munu kannski einstaklingar koma til sjúkraþjálfara vegna skaða sem þeir hlutu núna í crossfit eða bootcamp,“ segir Gauti.

Hann tekur fram að margir setji sér alltof háleit markmið. „Í stað þess að miða að því að ná ákveðnum árangri á fjórum árum, eins og íþróttamenn gera til dæmis fyrir Ólympíuleika, ætlar fólk að ná þeim árangri á fjórum mánuðum. Þegar fólk fer af stað í líkamsrækt á það ekki að vera með nein læti. Fólk þarf jafnframt að kanna hvort sá sem þjálfar það hafi til þess einhverja þekkingu. En hver og einn ber ábyrgð á eigin heilsu. Það á ekki að láta djöfla sér út við æfingar og kenna svo bara þjálfaranum um. Fólk er alltaf að ofmeta eigin getu og það þarf ekki að æfa svona svakalega mikið.“

Í CROSSFIT „Þegar fólk fer af stað í líkamsrækt á það ekki að vera með nein læti,“ segir Gauti Grétarsson sjúkraþjálfari. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gauti bendir á að lágmarkshreyfing til þess að koma í veg fyrir sjúkdóma sé 30 mínútna hreyfing á dag með hóflegri áreynslu. Um geti verið að ræða röska göngu, sund, hjólreiðar, margvíslega leiki eða dans, vinnu í garðinum og inni á heimilinu. Að sögn Gauta gerir hreyfingin sama gagn þótt 30 mínútum sé skipt í nokkrar styttri lotur yfir daginn.

Þjálfaðir íþróttamenn fara ekkert síður yfir strikið í æfingum en aðrir, að því er Gauti greinir frá. „Það er alltof mikil þjálfun í mörgum greinum íþrótta og einnig hjá krökkum. Margt efnilegt íþróttafólk er eyðilagt með of miklum æfingum. Krakkar sem æfa eðlilega fá næga þjálfun en þeir sem æfa ekki fá of litla þjálfun.“

„Það á ekki að láta djöfla sér út við æfingar og kenna svo bara þjálfaranum um. Fólk er alltaf að ofmeta eigin getu og það þarf ekki að æfa svona svakalega mikið.

Gauti Grétarsson sjúkraþjálfari

Sjúkraþjálfarar fást við meiðslin, álagseinkennin og áverkana sem einstaklingar verða fyrir vegna of mikillar þjálfunar. En í alvarlegustu tilfellum þurfa einstaklingar að leita á bráðamóttöku, eins og þegar um rhabdomyolysis eða rákvöðvalýsu er að ræða. „Vöðvafrumur skemmast eða eyðileggjast og innihald þeirra fer út í blóðið. Nýrun hafa ekki undan við að hreinsa blóðið og ástandið getur orðið lífshættulegt. Það er talsvert um að fólk þurfi að fara inn á spítala vegna slíks ástands og miklu algengara en almenningur gerir sér grein fyrir,“ segir Gauti.

Helstu einkenni rhabdomyolysis eru mikil eymsli og bólga í vöðvum sem verða mjög stífir. Meðal einkenna eru einnig hiti og ógleði.

SKÓLAMÁLTÍÐ Um 12 þúsund grunnskólabörn eru í mataráskrift í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Leita eftir samstarfi um lýðheilsu barna:

Hámarka á næringargildi skólamáltíða

Skóla- og frístundaráð Reykjavíkur hefur samþykkt að leita eftir samstarfi við Embætti landlæknis og Landvernd um leiðir til að efla lýðheilsu barna, auka umhverfisvitund þeirra, minnka matarsóun og hagræða í rekstri mötuneyta skóla og frístundamiðstöðva með það að markmiði að hámarka næringargildi máltíða. Frá þessu er greint á heimasíðu Reykjavíkurborgar.

Þar kemur fram að mötuneyti skóla- og frístundasviðs framleiði um 8 milljónir matarskammta á hverju skólaári í 139 mötuneytum. Þau veiti um 18 þúsundum barna á aldrinum 1-16 ára matarþjónustu. Mikilvægt sé að hafa yfirsýn yfir mötuneytin með tilliti til matargæða, fæðuöryggis, næringargildis máltíða, hagræðingar í vöruinnkaupum og til að afstýra matarsóun.

Greint er frá því að með formlegu samstarfi við Landvernd skapist tækifæri til að nýta sérþekkingu fagfólks á sviði umhverfismála og stuðla þannig að minni matarsóun og aukinni umhverfisvitund. Góð reynsla sé komin á örútboð til mötuneyta skóla og leikskóla í borginni, það er á kjöti og fiski, til að ná fram hagræðingu í innkaupum en með því að bjóða út sameiginlega hráefnismatseðla megi draga úr flutningskostnaði og vernda umhverfið. **- ibs**

Rannsókn franskra og breskra vísindamanna:

Minnið skerðist af vaktavinnunni

Heili þeirra sem vinna vaktavinnu um 10 ára skeið, þar sem teknar eru næturvaktir til skiptis við dagvinnu, verður sex árum eldri á tímabilinu en heili þeirra sem vinna venjulega dagvinnu. Þetta eru niðurstöður rannsóknar vísindamanna við háskólana í Toulouse í Frakklandi og Swansea í Bretlandi á 3.232 núverandi og fyrrverandi starfsmönnum sem unnið höfðu vaktavinnu.

Vísindamennirnir komust að því að minni, athygli og einbeiting þeirra sem taka næturvaktir skerðist.

Það er mat vísindamannanna að mikilvægt sé að bjóða þeim sem vinna vaktavinnu læknisskoðun. **- ibs**

Nýárstilboð!

5.990 kr.

TIL EÐA FRÁ REYKJAVÍK, AKUREYRI, EGILSSTÖÐUM OG ÍSAFIRÐI.

SMELLTU ÞÉR Á FLUGFELAG.IS

BÓKANLEGT Á MORGUN, 9. JANÚAR, FRÁ KL. 10:00 TIL MIÐNÆTTIS.
500 SÆTI Í BOÐI FYRIR FERÐATÍMABILIÐ ÚT JANÚAR 2015.

ÞETTA EINSTAKA NÝÁRSFARGJALD:

- gildir aðra leið með sköttum
- er aðeins bókanlegt á netinu
- gildir fyrir börn og fullorðna
- gildir á völdum dagsetningum og flugi á ferðatímabilinu
- gildir ekki um tengiflug
- heyrir að öðru leyti undir sömu skilmála og netfargjöld

FLUGFÉLAG ÍSLANDS

Vann áður hjá Latabæ:

Sigurður yfir fjármálum CCP

Sigurður Stefánsson hefur verið ráðinn fjármálastjóri CCP hf. og tekur hann sæti í framkvæmdastjórn fyrirtækisins.

SIGURÐUR STEFÁNSSON

Hann tekur við starfinu af Joe Gallo sem hefur verið fjármálastjóri CCP frá árinu 2009. Sigurður gegndi áður stöðu fjármálastjóra Latabæjar ásamt því að vera staðgengill framkvæmdastjóra. Jafnframt var hann annar tveggja framleiðenda Latabæjarþáttanna eftir að Turner, dótturfélag Time Warner, keypti Latabæ í september árið 2011. - hg

Áhrif lækkandi orkuverðs:

Verðhjöðnun á evrusvæðinu

Verðbólga hefur mælst neikvæð á evrusvæðinu og mældist verðlag 0,2 prósentum lægra í desember en í sama mánuði fyrir ári.

Líklegt er talið að staðan muni leiða til aðgerða af hálfu Seðlabanka Evrópu sem verður ætlað að örva efnahag svæðisins. Í frétt BBC um málið segir að lækkun verðlags sé að mestu rakin til lækkandi orkuverðs í kjölfar lækkunar heimsmarkaðsverðs á olíu. Þetta er í fyrsta sinn sem verðhjöðnun mælist á evrusvæðinu frá því að fjármálakrísan stóð sem hæst árið 2009. - aí

Viðræður Sam-félagsins og Netflix á lokametrunum

Eigendur Sam-félagsins eru við það að loka samningi við bandaríska afþreyingarfyrirtækið Netflix. Niðurstaða í viðræðum Senu og Netflix ætti að liggja fyrir á næstu vikum en Myndform á eitthvað lengra í land.

Árni Samúelsson, stofnandi og einn eigenda Sam-félagsins ehf., segir viðræður fyrirtækisins við Netflix vera á lokastigi. Hann er fullviss um að bandaríska afþreyingarfyrirtækið eigi eftir að opna fyrir efnisveitu sína hér á landi á næstunni.

„Netflix hefur verið í sambandi við okkur og við höfum fundað með þeim. Þeir eru spenntir fyrir því að gera samning við okkur en það er ekki búið að ganga endanlega frá honum en það er langt komið,“ segir Árni.

Viðræðurnar hafa staðið yfir síðan í haust. Þær snúast meðal annars um möguleg kaup Netflix á sýningarrétti Sam-félagsins á myndefni frá sjálfstæðum framleiðendum. Þar er meðal annars um að ræða kvikmyndir frá bandarísku framleiðslufyrirtækjunum Summit Entertainment og Film-nation Entertainment.

„Við eigum gífurlegt magn af efni hérna til að selja þeim og eigum langmest af því efni sem er á markaði hér á Íslandi sem þeir vilja fá. Ég get fullvissað þig um það að þeir eru á leiðinni hingað til Íslands og ætla að vera með löglega afgreiðslu á sínum vörum hérna. Það er alveg á hreinu að það skeður og það verður sjálfsagt ekkert langt í það,“ segir Árni og heldur áfram:

ÁRNI SAMÚELSSON Sam-félagið ehf. á og rekur Sambíóin og Samfilm. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„En þegar svona réttir eru seldir eins og Netflix vill kaupa af okkur þá kemur það ekki í veg fyrir að við getum selt það öðrum sem vilja koma hingað.“

Netflix á einnig í viðræðum við kvikmyndafyrirtækin Senu og Myndform, eins og komið hefur fram. Björn Sigurðsson, framkvæmdastjóri Senu, á von á því að niðurstaða liggi fyrir á næstu vikum.

„Viðræður okkar eru enn í gangi en þetta snýst um kvikmyndir frá sjálfstæðum framleiðendum sem Sena hefur keypt rétt á hér á landi,“ segir Björn og nefnir sem dæmi myndir verðlaunaleikstjórans Quentins Tarantino.

„Svo er þarna um að ræða mikið af barnaefni sem er hluti af þessu efni sem við eigum frá sjálfstæðum framleiðendum,“ segir Björn.

Myndform hefur átt í viðræðum við Netflix síðan í ágúst. Gunnar Gunnarsson, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir Netflix hafa sérstakan áhuga á barnaefni sem Myndform kaupir meðal annars frá sænska dreifingarfyrirtækinu Svensk Filmindustri.

„Það eru viðræður í gangi en það er enn talsvert í land enda eru þetta flóknar viðræður. Við vorum fyrsta fyrirtækið sem Netflix talaði við en við erum langstærstir í barnaefni frá sjálfstæðum framleiðendum,“ segir Gunnar.

haraldur@frettabladid.is

> **„Viðræður okkar eru enn í gangi en þetta snýst um kvikmyndir frá sjálfstæðum framleiðendum sem Sena hefur keypt rétt á hér á landi.**
>
> *Björn Sigurðsson, framkvæmdastjóri Senu*

Trans - Atlantic
Sími 588 8900
www.transatlantic.is

BÍÓGESTIR Sala á bíómiðum dróst saman um 2,3 prósent milli ára. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Aðsóknartekjur drógust saman um 0,4 prósent:

Seldu bíómiða fyrir 1.486 milljónir króna

Aðsóknartekjur íslensku kvikmyndahúsanna námu 1.486 milljónum króna á síðasta ári og lækkuðu um 0,4 prósent milli ára. Alls seldust 1.344.569 bíómiðar í fyrra sem er 2,3 prósentum minna en árið 2013.

Meðalverð á bíómiða var um 1.105 krónur, samkvæmt tilkynningu Félags rétthafa í sjónvarps- og kvikmyndaiðnaði (FRÍSK). Verðið hækkaði um tvö prósent frá árinu 2013.

„Hækkun á meðalverði bíómiða og hlutfallsleg minni breyting á tekjum á móti aðsókn skýrist að miklu leyti af fjölda íslenskra kvikmynda sem frumsýndar voru árið 2014, en íslenskar kvikmyndir eru með hærra miðaverð en erlendar myndir,“ segir í tilkynningu FRÍSK.

Þar segir einnig að aðsókn að kvikmyndum sem sýndar voru í þrívídd hafi dregist saman.

„Meðalverð bíómiða á Íslandi er sambærilegt við meðalverð bíómiða í Bandaríkjunum, áætlað að lágmarki 8,15 Bandaríkjadalir á árinu 2014, þrátt fyrir að hér sé einn hæsti virðisaukaskattur á bíómiða í heiminum en hann var 25,5 prósent árið 2014.“

Vonarstræti var tekjuhæsta mynd ársins með 69,7 milljóna króna heildartekjur. Þar á eftir komu kvikmyndin The Hobbit: The Desolation of Smaug, með 51 milljón króna, og Guardians of the Galaxy sem halaði inn rúmar 49 milljónir. - hg

LÆGRA VERÐ!
- án vörugjalda

Verð á öllum vörum sem áður báru vörugjöld hefur nú verið lækkað í IKEA.

Þetta þýðir varanlegt lægra verð á hátt í 800 vörum í versluninni, í 6 vöruflokkum.

Vörugjöld voru frá 15-25% af innkaupsverði vörunnar og nemur lækkun útsöluverðs því 13-20%.

Heimilistæki	-16,7%
Sjónvörp og hljóðkerfi	-20%
Mottur	-13%
Ljós og skermar	-13%
Vaskar og blöndunartæki	-13%
Parket	-13%

Til glöggvunar fyrir viðskiptavini kemur eldra verð einnig fram á verðmiðum í verslun

Smelltu hér til að skoða lista yfir allar vörur sem lækkuðu í verði

IKEA®

© Inter IKEA Systems B.V. 2015

Hryðjuverkamennirnir mega ekki fagna sigri:

Verðum að sigra hið vonda og illa

Illir menn frömdu voðaverk í París í gær. Engu skiptir hversu móðgaðir eða sárir gerendur glæpsins voru. Engin réttlæting er til fyrir voðaverkunum. Hinir illu menn brutu gegn fórnarlömbunum, ættingjum þeirra, vinnufélögum, löndum þeirra, öllu því fólki sem játar sömu trú og þeir og reyndar gegn okkur öllum. Okkur öllum sem viljum og krefjumst þess að lifa í frjálsum heimi þar sem við getum tjáð skoðanir okkar með sem fjölbreyttustum hætti. Villimennirnir gengu of langt. Alltof langt. Nú reynir á allt fólk að bregðast rétt við.

Sigurjón Magnús Egilsson
sme@frettabladid.is

Ekki er hægt að snúa til baka. Það er okkar allra að draga úr vægi þess sem gert var. Þó að fólk hafi látist á hrikalegan hátt má það samt ekki verða til þess að ofbeldismennirnir nái fram sigri. Óttist allir, breytist tjáningin, hver sem hún er, vegna óttans, hætti fólk að þora að segja hug sinn, eigi fólk sem hefur sömu trú og ofbeldismennirnir erfiðara með að lifa í návist okkar hinna, verður sigur villimannanna algjör. Það má ekki gerast.

Nú skiptir engu hvort við tökum undir það sem blaðið Charlie Hebdo hefur gert. Hvort við erum ritstjórn blaðsins sammála og þyki það hafa göfugt hlutverk, eða hvort okkur þykir efni þess einskis virði og skiljum ekki tilganginn með því. Nú er tekist á um skoðanafrelsi, tjáningarfrelsi og önnur þau mannréttindi sem við viljum viðhalda. Ekkert okkar má standa hlutlaust hjá. Blaðið hafði birt skopmyndir af leiðtoga hryðjuverkasamtakanna Ríkis íslams. Það var tjáningarmáti þeirra sem það gerðu. Ef tjáningarfrelsi eins er skert með svona hrikalegum hætti nær það einnig til annarra. Ísland er ekki fjarri atburðunum. Með hrottaverkunum í París var ráðist gegn fólki í frjálsu landi í okkar heimshluta. Það var ráðist gegn okkur.

Afleiðingarnar geta orðið skelfilegar. Hverjar þær verða ræðst af viðbrögðum okkar. Reiði er eðlileg en gagnslaus. Það vinnst ekkert með henni. Hryðjuverkamennirnir eru hluti hóps ofbeldismanna sem ógna fólki víða. Um tíma hefur verið búist við að þeir myndu herja á Evrópu. Nú hefur það verið gert. Múslimar munu eiga erfitt uppdráttar vegna þessa. Meðal okkar er fólk sem er tilbúið að hegna saklausu fólki, jafnvel útskúfa því, vegna gjörða ofbeldismannanna. Slíkt yrði ömurleg niðurstaða. Þeir sem myrtu fólk í París í gær eru ekki venjulegt fólk, ekki venjulegir múslimar.

Hver verða áhrifin í Frakklandi þar sem stutt er í kosningar? Ekki er loku fyrir það skotið að Marine Le Pen, formaður Þjóðfylkingarinnar, og aðrir hægriöfgamenn, eflist í andúð sinni á múslimum og þeir stjórnmálamenn, sem þannig hugsa, styrkist hjá þjóðinni. Ef svo fer, mun það trúlega auka á sundrung þjóðarinnar, nú þegar hún þarf svo mikið á hinu að halda.

Öllum er brugðið. Líka okkur Íslendingum. Því miður er erfitt að komast hjá hryðjuverkum og það er erfitt að bregðast við þeim. En viðbrögðin eru það sem mestu skiptir.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@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

ÚTSALA
ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR
Sjónvarpsmiðstöðin
RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 SÍMI 568 9090 • www.sm.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Kvóti fastur í koki stjórnarinnar?

Skýringar á hvers vegna frumvarp um stjórn fiskveiða var ekki lagt fram á haustþingi er sögð sú að innan ríkisstjórnarinnar eru deildar meiningar um hvert beri að stefna með málið. Heimildir segja ráðherra, og þingmenn Framsóknarflokksins, vilja ganga lengra með að nota kvótann til félagslegra úrræða en ráðherrar og þingmenn Sjálfstæðisflokksins vilja gera. Sigurður Ingi Jóhannsson sjávarútvegsráðherra var í vandræðum fyrir jól þar sem hann fékk ekki þann stuðning frá ríkisstjórninni sem hann þarf til að landa málinu. Tími hans styttist þar sem nýtt kvótaár hefst 1. september og málið þarf að klárast fyrir vorið.

Til félagslegra úrræða?

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra sagði í þættinum Sprengisandi á Bylgjunni síðastliðinn sunnudag, að byggðakvóti gegndi mikilvægu hlutverki í að halda byggð allt í kringum landið og gaf til kynna að kvótakerfið yrði notað enn frekar til að koma til móts við verr staddar byggðir. Sigmundur Davíð og Sigurður Ingi Jóhannsson hafa báðir talað áður á þennan veg en andstæðra sjónarmiða gætir innan raða Sjálfstæðisflokksins. Hafin er barátta um framtíð byggðakvótanna. Þeir sem hafa mestra hagsmuna að gæta verjast og hafa til þess stuðnings í mörgum þingmönnum Sjálfstæðisflokksins. Nú er að sjá hver framvindan verður og hvorir hafi betur.

Ríkið þriðja stærsta útgerðin?

„Íslenska ríkið er þriðja stærsta útgerð landsins í dag með um 22 til 25 þúsund þorskígildistonn á sinni könnu. Í dag er þessum tonnum úthlutað með fernum hætti; með línuívilnun, strandveiðum, byggðakvóta og sérstökum byggðakvóta Byggðastofnunar. Sjálfur hef ég nokkurra ára reynslu sem sveitarstjórnarmaður í sjávarplássi þegar kemur að byggðakvótanum og strandveiðum. Ég tel að það sé kominn tími á að ríkið, Byggðastofnun og sveitarstjórnarstigið setjist niður og meti hvort núverandi fjögur kerfi séu raunveruleg viðspyrna fyrir þau byggðarlög sem hafa orðið fyrir aflasamdrætti,“ sagði Jens Garðar Helgason, formaður SFS, í samtali við Fréttablaðið.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Skattur sem eykur atvinnuleysi

SKATTAR

Ólafur Stephensen
framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda

Tryggingargjaldið, skattur sem ríkið leggur á launagreiðslur fyrirtækja, hefur verið til umræðu að undanförnu. Ríkisvaldið hefur ekki staðið við samkomulag við atvinnulífið um að lækka tryggingargjaldið á nýjan leik þegar atvinnuleysi dvínaði.

Fyrr í vikunni benti hagfræðideild Landsbankans á að þeirri hugmyndafræði, sem á sínum tíma lá að baki atvinnutryggingargjaldinu, sem er hluti skattsins, hefði ekki verið fylgt. Ætlunin hefði verið að gjaldið fylgdi kostnaði vegna atvinnuleysisbóta. Eftir að atvinnuleysi minnkaði á ný, væri munurinn á hlutfalli atvinnutryggingargjalds og atvinnuleysisprósentu hins vegar mun meiri en fyrir efnahagshrunið.

„Skattlagning á launagreiðslur í landinu hefur því aukist. Atvinnutryggingargjald er því í auknum mæli orðin tekjulind fyrir ríkissjóð. Aukin skattlagning launagreiðslna með þessum hætti dregur úr getu atvinnurekenda til að ráða nýja starfsmenn og því verður fjölgun starfa minni en ella,“ segir í Hagsjá Landsbankans.

Þarna liggur hundurinn grafinn; það er sérkennileg þversögn í því fólgin að fjármagna atvinnuleysistryggingar með skatti á launagreiðslur fyrirtækja. Háir launaskattar ýta nefnilega undir atvinnuleysi með því að þeir draga úr hvata fyrirtækja að bæta við sig fólki. Launaskattar koma sérstaklega illa við lítil og meðalstór fyrirtæki og fyrirtæki í verzlun og þjónustu, þar sem laun eru iðulega hátt hlutfall kostnaðar.

Félag atvinnurekenda hefur reiknað út að lækkun tryggingargjaldsins um eitt prósentustig gæti skapað fyrirtækjum svigrúm til að skapa allt að 1.700 ný störf. Tekjur ríkissjóðs myndu við slíka breytingu lækka um 7,5 milljarða, en lægra tryggingargjald ríkisins sem launagreiðanda og tekjuskattur þeirra sem þannig yrðu virkir á vinnumarkaði gætu skilað 4,5 milljörðum á móti.

Nettóáhrifin á ríkissjóð til skamms tíma væru þannig þrír milljarðar, en aðgerðin myndi jafnframt hafa þau áhrif að fjárfesting ykist, neyzla færi vaxandi og skuldir yrðu greiddar hraðar niður. Breytingin skapaði því jákvæð áhrif í hagkerfinu yfir lengra tímabil, sem ríkissjóður myndi hagnast á.

Í stefnuyfirlýsingu ríkisstjórnarinnar segir að tryggingargjaldið verði lækkað á kjörtímabilinu. Það olli atvinnulífinu vonbrigðum að við það skyldi ekki staðið í fjárlögum þessa árs. Nú er ekki ástæða til að bíða lengur með efndirnar.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Er barnið þitt öruggt í skólanum?

SAMFÉLAG

Hildur Jakobína Gísladóttir
stjórnunarráðgjafi hjá Officium ehf.

Ýmsar skýrslur og rannsóknir frá öðrum löndum sýna að 15 prósent barna verða fyrir einelti í skólum eða hafa frumkvæði að einelti (Olweus, 1993). Eineltismál eru alltaf flókin og vandmeðfarin, enda um eina tegund ofbeldis að ræða.

Í grein eftir Len Sperry sem birt er í Consulting Psychology Journal árið 2009 er talað um tvenns konar einelti: Einelti þar sem það er einn á einn, þ.e. einn gerandi og einn þolandi (bullying) og svo einelti þar sem hópur tekur einn eða fleiri einstaklinga fyrir (mobbing – á íslensku, fjölelti) Undir fjölelti falla líka skólayfirvöld, foreldrar og aðrir sem vita af máli en bregðast ekki við. Í grein Sperry kemur fram að fjölelti hefur alvarlegri afleiðingar (andlegar og félagslegar) fyrir þolendur en einelti.

Í grein sem birtist í Pressunni um síðustu helgi er viðtal við 14 ára stúlku sem upplifir einelti af hálfu hóps unglinga í skólanum. Samkvæmt greininni voru heilmargir meðvitaðir um eineltið, bæði foreldrar og starfsmenn skóla, en samt hefur eineltið haldið áfram. Þetta er klassískt dæmi um fjölelti eða mobbing. En af hverju skyldi vera svona erfitt að taka á þessum málum með viðunandi hætti?

Forvarnir skipta miklu máli en það er líka mikilvægt að bregðast rétt við. Skólastjórnendur eru eins og aðrir stjórnendur misjafnlega í stakk búnir til að taka á stjórnunarvanda og öðrum málum sem koma upp á vinnustöðum og partur af því hvort vandi þróast er samsetning vinnustaðarmenningar, stefna skólans og umhverfis- og stjórnunarstíll skólastjóra. Einelti getur því líka átt sér stað vegna stjórnunarlegra þátta. Það er ekki nóg að birta Olweusarstefnuna á heimasíðu skólans. Aðgerðaáætlun verður einnig að vera til og öllum skýr. Auk þess þurfa starfsmenn að vera meðvitaðir um hvernig bregðast skuli við einelti. Einelti stöðvast sjaldnast af sjálfu sér og stigmagnast, ef eitthvað er, sé ekkert að gert.

Skólayfirvöld, foreldrar og aðrir sem vita af einelti og gera ekkert í því eru þátttakendur í eineltinu. Því má ekki gleyma. Það barn sem hefur þurft að þola einelti lengi er í meiri hættu að verða almennt hafnað af samnemendum sínum sem ekki tóku þátt í eineltinu. Því er mikilvægt að grípa strax inn í. Á litlum stöðum getur þurft að vinna með samfélagið í heild, þar sem eineltið er á fleiri stöðum en í skólanum.

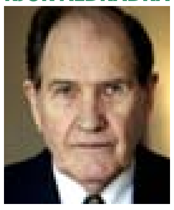
En hvað er hægt að gera?

- Það VERÐUR að hlusta á börnin (þau verða að geta treyst á fullorðna fólkið).
- Hver og einn skóli ætti að senda starfsfólk sitt reglulega á námskeið um einelti.
- Hver og einn skóli ætti að hafa eineltisstefnu og virka aðgerðaáætlun. Bæði stefna og áætlun ætti að fjalla um ólík form eineltis, þar með talið rafrænt einelti.
- Starfsfólk skóla þarf að þekkja stefnu skólans og aðgerðaáætlun. Einnig þarf það að fá þjálfun í að taka á einelti.
- Hvert og eitt mál er einstakt og þarf því að sérsníða úrlausn hverju sinni – margir þættir koma þar inn.
- Það er nauðsynlegt að leita eftir faglegri ráðgjöf um hvernig best er að taka á þessum málum. Það getur verið bæði skólanum, foreldrum, geranda og þolanda dýrkeypt að leita ekki eftir utanaðkomandi ráðgjöf.
- Það er nauðsynlegt að veita þolendum og foreldrum stuðningsviðtöl hjá sérfræðingum í eineltismálum og stundum sálfræðimeðferð.

Við berum öll ábyrgð þegar einelti er annars vegar. Þetta á bæði við um vinnustaðaeinelti og einelti í skólum. Fullorðið fólk sem lendir í einelti skilur a.m.k. að hluta til af hverju aðrir hjálpa ekki. En börnin okkar hafa mörg hver ekki þroska til þess að skilja það. Þau trúa á það góða í heiminum og treysta á fullorðna fólkið. Það sem stendur upp úr hjá þeim þegar þau átta sig á að fullorðna fólkið, sem veit af eineltinu, ætlar ekki að hjálpa þeim er vantraust. Vantraust á fullorðið fólk sem getur haft skaðleg áhrif á barnið, bæði á andlega og félagslega sviðinu. Foreldrar vilja vita af barninu sínu öruggu á sínum „vinnustað“ (skólanum) fimm daga vikunnar, níu mánuði ársins og skólanum ber skylda til að veita slíkt öryggi.

Lífeyrir aldraðra borgara er skammarlega lágur

KJÖR ALDRAÐRA



Björgvin Guðmundsson
formaður kjaranefndar Félags eldri borgara

Stjórnvöld fara skammarlega með lífeyrisþega. Lífeyrir almannatrygginga til aldraðra og öryrkja er svo lágur, að engin leið er að lifa mannsæmandi lífi af honum. Einhleypur ellilífeyrisþegi, sem einungis hefur tekjur frá almannatryggingum, fær 187 þús. kr. á mánuði eftir skatt. Megnið af þeirri fjárhæð fer í húsaleigu, ef viðkomandi þarf að búa í leiguhúsnæði. Það er þá lítið eftir fyrir mat, fatnaði, rafmagni og hita, síma, tölvukostnaði og öllum öðrum útgjöldum. Ástandið er miklu betra hjá þeim, sem búa í eigin húsnæði. En þó er afkoman erfið. Þessar smánarbætur aldraðra frá TR duga rétt fyrir allra brýnustu nauðsynjum en ekkert er til fyrir skemmtunum, gjöfum eða öðru til þess að lífga upp á tilveruna. Ekki er inni í myndinni að reka bíl af þessum lágu bótum.

Eldri borgarar hafa byggt upp það þjóðfélag, sem við búum við í dag. Eldri borgarar eiga það því inni að fá að búa með reisn síðustu ár ævi sinnar.

Vantar 134 þús. kr. á mánuði

Samkvæmt neyslukönnun Hagstofunnar eyðir hver einstaklingur til jafnaðar 321 þús. kr. á mánuði í neyslu. Engir skattar eru innifaldir í þeirri tölu. Ellilífeyrir Tryggingastofnunar er hins vegar aðeins 187 þús. kr. á mánuði eftir skatta hjá einhleypingi. Það vantar því 134 þús. kr. á mánuði til þess að lífeyrir TR dugi fyrir meðaltals neysluútgjöldum. Með því að engir skattar eru inni í neyslukönnun Hagstofunnar er um sambærilegar tölur að ræða. Þegar litið er á þessar tölur verður ljóst hvað stjórnvöld búa illa að eldri borgurum. Hér hefur verið fjallað um þá eldri borgara, sem einungis hafa tekjur frá almannatryggingum. En ástandið er lítið betra hjá þeim, sem hafa lífeyri úr lífeyrissjóði vegna mikilla skerðinga á tryggingabótum hjá Tryggingastofnun ríkisins. Þorri lífeyrisþega hefur fremur lélegan lífeyrissjóð, 70-100 þús. kr. á mánuði. Þeir, sem hafa 70 þús. kr. á mánuði úr lífeyrissjóði eru engu betur settir en þeir, sem aldrei hafa greitt í lífeyrissjóð. Tryggingastofnun skerðir lífeyri þeirra um hátt í 70 þús. kr. á mánuði.

Hækka verður lífeyri um 20% strax

Augljóst er, að hækka verður ríflega lífeyri eldri borgara, eigi þeir að geta lifað mannsæmandi lífi af honum. Það er lágmark að hækka lífeyrinn um 40-50 þús. kr. á mánuði enda þótt stefna eigi að 134 þús. króna hækkun til þess að ná neysluviðmiði Hagstofunnar. Það vill svo til, að ríkisstjórnin skuldar öldruðum og öryrkjum einmitt 44 þúsund króna hækkun á mánuði (20%) ætli hún að standa við loforðið um að leiðrétta lífeyrinn vegna kjaragliðnunar á krepputímanum. En það þarf einmitt að hækka lífeyri um 20% til þess að framkvæma þá leiðréttingu. Þessari leiðréttingu var lofað í kosningabaráttunni 2013. Við hana verður að standa strax.

Að hafna lækningu vegna trúar

TRÚMÁL

Valgarður Guðjónsson
félagi í Vantrú

Stöku sinnum skýtur upp kollinum umræða um þá afstöðu ákveðinnar trúarhreyfingar að meðlimir hennar eigi að neita að þiggja blóðgjöf þó lífið liggi bókstaflega við. Hreyfingin treystir þannig á æðri máttarvöld, mikilvægi þess að fylgja (mögulega misskildum) boðum trúarinnar og lætur vísindi lönd og leið. Þetta verður til þess að einstaklingar deyja að óþörfu, jafnvel börn sem aldrei hafa valið sér viðkomandi trúarkenningar.

Valkostur eða ekki

Það velur sér enginn að verða veikur og gott heilbrigðiskerfi eykur lífslíkur og lífsgæði – og ef það rök duga ekki til, þá skilar það líka aukinni hagsæld. Þeir sem verða veikir eiga einfaldlega ekki þann valkost að lifa án heilbrigðisþjónustu. Þannig er nokkuð augljóst að mínu viti að við eigum að nota sameiginlega sjóði til að tryggja boðlega heilbrigðisþjónustu.

Starfsemi trúfélaga er svo aftur eitthvað sem er einkamál hvers og eins – það er í valkostur hvers og eins að tilheyra trúfélagi eða lífsskoðunarfélagi. Enginn neyðist til þess að vera meðlimur í trúfélagi og það er vel hægt að lifa góðu lífi án þess. Þannig er jafn augljóst að engin ástæða er til að reka trúfélög úr sameiginlegum sjóðum.

Virkar eða ekki

Heilbrigðiskerfið byggir á vísindum, þar eru notaðar aðferðir sem búið er að sanna að virka, auðvitað ekki fullkomnar, en stöðugt er unnið að því að bæta þær, með aðferðum vísindanna. Þarna eru aðferðir sem bjargað hafa lífi óteljandi einstaklinga og bætt lífskjör enn fleiri. Þetta réttlætir fjárframlög úr sameiginlegum sjóðum.

Trúfélög byggja aftur á óstaðfestum hugmyndum og vangaveltum um yfirnáttúruleg öfl. Yfirnáttúru sem aldrei – ekki í eitt einasta sinn – hefur verið sýnt fram á að styðjist við staðreyndir hvað þá að grundvöllur hennar hafi verið sannaður. Enda þyrfti ekki „trú“ til ef hægt væri að sýna fram á að einhver fótur væri fyrir þessu. Það er auðvitað ekki hægt að réttlæta framlög úr sameiginlegum sjóðum fyrir þess háttar starfsemi. Þá nægir ekki að benda á ýmiss konar athafnaþjónustu til að réttlæta þetta, það er greitt sérstaklega fyrir hana.

Framlög í anda sértrúarsafnaðar

Mér er fyrirmunað að skilja hvers vegna við eyðum háum fjárhæðum úr sameiginlegum sjóðum í fyrirbæri sem enginn getur sýnt fram á að eigi sér nokkra stoð í raunveruleikanum. Og það á sama tíma og skorið er niður í lífsnauðsynlegum þáttum sem margoft hefur verið sýnt fram á að virka til að bæta lífskjör fólks.

Krafan um að hækka enn frekar framlög til trúmála á meðan heilbrigðiskerfinu „blæðir“ er nánast súrrealísk.

Ríkisvald sem fer þannig með sameiginlega sjóði hagar sér þannig nákvæmlega eins og sértrúarsöfnuður sem fórnar mannslífum fyrir trúarkenningar.

AF NETINU

Fylkingar sem þola ekki hvor aðra

Stundum finnst manni að Ísland sé að þróast í sömu átt og Bandaríkin, að hér séu tvær fylkingar sem þola ekki hvor aðra, eru ófærar um að eiga siðað samtal, hrópast bara á með ókvæðisorðum. Líklega er langt síðan að pólitíkin hefur verið svo pólaríseruð.

Maður furðaði sig oft á hinu ofboðslega hatri sem margir á hægri vængnum lögðu á Jóhönnu og Steingrím á tíma ríkisstjórnar þeirra. Og eins er það nú með Sigmund Davíð og Bjarna, það er furðulegt að sjá hvernig margt fólk á vinstri væng umhverfist beinlínis við tilhugsunina um þá.

http://eyjan.pressan.is

Egill Helgason

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

vissir þú að...
börn eiga rétt á mörgum sviðum

SEÐLABANKI ÍSLANDS

Amended Terms of Auction for the purchase of Icelandic krónur by the Central Bank of Iceland in exchange for foreign currency

The Central Bank of Iceland has amended the Terms of Auction for the Bank's purchase of Icelandic krónur in exchange for foreign currency. The auction that was announced on 9 December 2014 will be held on 10 February 2015.

The amendment authorises commercial banks to collect offers based on non-residents' ISK assets deriving from domestic bankruptcy estates' payments on claims recognised according to Articles 109-112 of the Act on Bankruptcy, etc., no. 21/1991. No other substantive amendments have been made to the Terms of Auction.

The objective of the amendment is to enable foreign creditors to participate in the auction using funds deriving from a bankruptcy estate's payments on recognised priority claims.

Terms of Auction for the purchase of Icelandic krónur by the Central Bank of Iceland in exchange for foreign currency with transaction date 10 February 2015 can be accessed at the Central Bank´s webpage http://cb.is/auction.

Hundrað dagar á Íslandi – Fyrri grein

UTANRÍKISMÁL

Zhang Weidong
sendiherra
Alþýðulýðveldis
Kína á Íslandi

Ég var búinn að vera á Íslandi í hundrað daga þann 5. janúar 2015. Samkvæmt kínverskum sið ber að fagna því þegar barn hefur lifað í hundrað daga með því að borða hundrað daga núðlur. Það er einnig vert að fagna því að ég mun hafa verið á Íslandi í hundrað daga, sérstaklega þar sem það fellur saman við upphaf ársins 2015, þetta eru tveir ánægjulegir viðburðir sem taka við hvor af öðrum.

Ástæða þess að ég fagna komu minni til Íslands fyrir hundrað dögum er sú að ég hef séð og heyrt mikið sem og gert margt merkilegt og ógleymanlegt á þessum skamma tíma og þetta ætti að vera skjalfest og deilt með öllum.

Mín fyrsta upplifun á Íslandi voru samskipti mín við starfsfólk Icelandair. Þegar ég millilenti í London fór ég að afgreiðsluborðinu hjá Icelandair til að fá upplýsingar um brottför. Bros starfsfólksins hjá Icelandair heillaði mig. Þetta var vingjarnlegt, einfalt og einlægt bros. Það var sérstakur sjarmi sem ég fann í gegnum alúðlega þjónustu flugfreyjanna og hrynjandina í íslenskunni. Klukkan var orðin 23.00 þegar ég lenti á Keflavíkurflugvelli. Það var svo frábært að sendiráðsfulltrúi frá utanríkisráðuneytinu á Íslandi, Anna, kom út á flugvöll til að hitta mig í eigin persónu. Við ræddum málin á leiðinni frá flugvellinum að Kínverska sendiráðinu í Reykjavík. Hreinskilið og vinalegt andrúmsloftið lét mig gleyma kaldri vetrarnóttinni.

Stuttu eftir komu mína til Íslands færði ég forseta Íslands, Ólafi Ragnari Grímssyni, trúnaðarbréf mitt og þá hitti ég forseta Alþingis, utanríkisráðherra og fleiri ráðherra. Við ræddum um vináttu milli Íslands og Kína, efnahagslega samvinnu og menningarmál. Innihaldsríkar umræður, hlýlegt umhverfi og vinátta á milli okkar einkenndi fundinn.

Það er vissulega vingjarnleiki, góðmennska og hlýja sem kemur til hugar ef þú spyrð mig um far Íslendinga. Mennirnir eru háir og myndarlegir, stelpurnar eru fallegar. Fólk er uppfullt af norrænni hjartahlýju og góðvild, sem mér finnst frekar ljúfmannlegt.

Ég hafði áður heyrt um fallegt landslag Íslands. Stuttu eftir komuna til landsins gat ég varla beðið eftir helginni til að fara hinn fræga „Golden Circle“ hring. Það var eins og ég gæti heyrt raddir frá fyrra Alþingi þegar ég sá Lögberg á Þingvöllum. Það virtist sem ég gæti fundið óljóst hvísl á milli Evrópu og Norður-Ameríku þegar ég stóð við flekaskilin. Það var eins og ég fyndi blóðið renna í jarðskorpunni og það miðlaði gleði til fólksins. Ég fór til Hveragerðis, að eldfjallavatninu Kerinu, að Keili og í miðbæinn um helgar. Einstakt landslag Íslands er svo ótrúlegt að ég get ekki annað en lýst því sem stórkostlegu. Ég naut þeirra forréttinda að sjá norðurljós nokkrum sinnum í byrjun vetrar, það var draumkennt, fljótandi og rak burt, eins og í undralandi.

Upplifun mín á íslensku landslagi er sú að það er einstakt, ótrúlegt og áhrifamikið.

Þegar ég var í Kína sagði vinur minn mér að Ísland væri heimur íss og snjós, hvað væri hægt að borða þar nema ísbirni og mörgæsir? Eftir komuna til Íslands gat ég varla beðið eftir að smakka íslenskan mat. Ég hef farið á veitingastaðinn Víking í Hafnarfirði, veitingastaðinn Lækjarbrekku í Reykjavík og ég hef þegar smakkað hákarl, humar, lamb og íslenskt áfengi sem heitir „Black Death“. Maturinn hefur sannarlega kitlað bragðlaukana hjá mér.

Ég mun segja vinum mínum frá því að íslenskt mataræði er litríkt og ljúffengt. Það er sérstakt, freistandi bragð sem gerir eftirbragðið ógleymanlegt.

Á síðustu hundrað dögum hef ég líka hitt marga stjórnmálamenn, fólk úr fyrirtækjum, skólum, fjölmiðlum, menningarlífinu o.fl. Mér líður eins og að það horfi innilega til gagnkvæmrar framtíðarvináttu. Þeir vilja auka vingjarnleg samskipti og efla gagnkvæmt traust. Þeir vonast til að styrkja efnahagslega- og viðskiptalega samvinnu og stuðla að sameiginlegri þróun. Þeir vilja dýpka menningarleg samskipti og samstarf til að stuðla að vináttu á milli landanna tveggja.

Eins og segir í kínversku orðatiltæki: „Vinir og ættingjar verða nákomnari þegar þeir heimsækja hvor aðra oft.“ Við vonum að Íslendingar og Kínverjar, eins ættingjar og vinir, heimsæki hvor aðra meira. Ísland og Kína eru aðskilin með stóru hafi, en við erum í raun nágrannar og vinátta okkar á sér langa sögu.

Eftir stofnun diplómatískra tengsla, árið 1971, hafa tvíhliða sambandstengslin verið viðvarandi og í stöðugri þróun. Góð samskipti milli landanna eru enn betri, gagnkvæmt pólitískt traust hefur aukist og samstarf í efnahagslegum, menningarlegum, norðurslóða- og öðrum málefnum er frjósamt með marghliða gagnkvæmum skilningi og stuðningi.

Er Sjálfstæðisflokkurinn að verða eins og Kommúnistaflokkur Sovétríkjanna?

SJÁVARÚTVEGUR

Erling Ingvason

Sigurjón Þórðarson
í stjórn stjórnmálasamtakanna
Dögunar

Sjálfstæðisflokkurinn hefur verið leiðandi stjórnmálaafl frá stofnun lýðveldisins, þó svo að vegur hans hafi farið minnkandi á síðustu árum. Í orði hefur flokkurinn jafnan gefið sig út fyrir að styðja markaðslausnir í efnahagsmálum, en á borði hefur stefnan miklu frekar minnt á stefnu gamaldags kommúnistaflokks. Flokkurinn hefur staðið vörð um miðstýrðan áætlunarbúskap í grunnatvinnuvegum þjóðarinnar þar sem meginákvarðanir um það hvernig gæðum skuli vera skipt og vörur verðlagðar fara fram í opinberum ráðum og nefndum!

Almenningur fékk nokkra kynningu á störfum og starfsháttum verðlagsnefndar búvara í kjölfar umfjöllunar um samkeppnisbrot MS, en minna hefur farið fyrir umfjöllun um miðstýrða opinbera verðlagningu á fiski í gegnum ríkisstofnunina Verðalagsstofu skiptaverðs. Opinbera verðlagningin varðar megnið af þeim afla sem landað er af Íslandsmiðum og fer umræddur afli með ríkisverðmiðanum nær einungis inn í fiskvinnslur sem eru í eigu stórútgerðarinnar. Ríkisverðið sem útgerðarfiskvinnslurnar greiða er að jafnaði mörgum tugum prósenta lægra, en það sem sjálfstæðar fiskvinnslur þurfa að greiða fyrir sambærilegan fisk á frjálsum markaði. Fyrirkomulagið er augljóslega ósanngjarnt og mun, þegar fram líða stundir, girða fyrir að að hægt sé að reka sjálfstæðar fiskvinnslur. Ríkisverðlagningin leiðir ekki einungis til brenglaðrar samkeppnis- og markaðsstöðu fyrirtækja heldur skerðir með beinum hætti tekjur sjómanna. Allur almenningur tapar á tvöföldu verðlagningunni þar sem hún ýtir undir það sem kallað hefur verið „hækkun í hafi“. Afurðir eru þá seldar á undirverði til vinnslu og út úr landinu í gegnum sölufyrirtæki stórútgerðanna, þar sem hagnaðurinn getur síðan horfið inn í skattaskjól. Þrátt fyrir framangreindar staðreyndir, þá styður Sjálfstæðisflokkurinn þetta gamaldags og úr sér gengna fyrirkomulag sem á sér helst fyrirmynd í gömlu Sovétríkjunum.

Gefin einkavinum

Í allri umræðunni sem fram hefur farið í samfélaginu um ákvörðun veiðigjalda, í því óláns kvótakerfi sem enn er notað við stjórn fiskveiða, hefur ekki vottað fyrir því að fulltrúar Sjálfstæðisflokksins hafi opnað á að notast mætti við einhverja tengingu við markaðslögmál, t.d. eitthvert hlutfall af aflaverðmæti. Nei, flokkurinn vill, rétt eins og Vg, eitthvert reiknað gjald og að um miðstýrða ákvörðun um gjaldtöku verði að ræða.

Við úthlutun á aflaheimildum vill Sjálfstæðisflokkurinn heldur ekki beita markaðslögmálum eða auka frelsi einstaklinga til fiskveiða með handfærum. Sjónarmið flokksins minnir mjög á það sem tíðkaðist hjá Kommúnistaflokki Sovétríkjanna en þar átti ríkið jörðina en samyrkjubúum var tryggður ævarandi nýtingaréttur til að yrkja hana. Núna vill Sjálfstæðisflokkurinn fara eins að við stórútgerðirnar sem nátengdar eru flokknum, skilgreina fiskimiðin sem eign þjóðarinnar en veita örfáum aðilum einokunarrétt til nýtingar fiskimiðanna um aldur og ævi.

➜ Ríkisverðið sem útgerðarfiskvinnslurnar greiða er að jafnaði mörgum tugum prósenta lægra en það sem sjálfstæðar fiskvinnslur þurfa að greiða fyrir sambærilegan fisk á frjálsum markaði.

Ber það vott um ráðdeildarsemi Sjálfstæðisflokksins og frjálsa samkeppni, að gefa frá skuldugu þjóðarbúi auðlindir án endurgjalds og festa í sessi þetta lénskerfi um aldur og ævi? Nei, auðvitað ekki, og sú ætlan minnir miklu meira á ólígarka-einkavæðingu Borisar Jeltsín sem rússneskur almenningur er enn að súpa seyðið af.

Hvar styður flokkurinn markaðsdrifnar lausnir? Er það í landbúnaði? Nei. Er það í sjávarútvegi? Nei. Er það við sölu ríkisfyrirtækja? Nei, fyrirtækin eru gefin handvöldum einkavinum.

Nú er hún Snorrabúð stekkur og Sjálfstæðisflokkurinn skugginn af sjálfum sér.

Hanna Birna

STJÓRNSÝSLA

Sigurður Oddsson
verkfræðingur

Mér blöskrar, hvernig pönkast hefur verið á Hönnu Birnu. Fyrrverandi ráðherrar, sem sviku mikið af því sem þeir lofuðu áður en þeir urðu ráðherrar, kröfðust þess að hún segði af sér. Það er erfitt að rökstyðja með tilliti til þess að þær Jóhanna og Svandís sátu sem fastast eftir að þær fengu á sig dóm. Svo steinhalda fyrrverandi kjafti um vafasöm viðskipti stjórnenda ríkisfyrirtækja við tengda aðila. Brjóta samkeppnislög og selja ríkiseignir til að standa skil á sektum.

Hanna Birna átti fundi með lögreglustjóra, sem yfirmaður hans. Þá var sagt, að hún skipti sér af og vildi stjórna rannsókn á eigin ráðuneyti. Lögreglustjórinn bar það allt til baka.

Hún var í viðtölum á báðum sjónvarpsstöðvunum sama kvöldið. Spyrjendur þvældu sömu spurningum fram og til baka í þeirri von, að hún segði eitthvað, sem þeir gætu túlkað henni í óhag. Í fréttum RÚV eftir viðtalið var lesið úr bréfi umboðsmanns Alþingis þannig að allt, sem hún sagði í viðtalinu hljómaði sem lygi.

Daginn efir var forsíðufyrirsögn „GRUNUR UM STÓRVÆGILEG MISTÖK OG AFBROT RÁÐHERRA“. Í blaðinu voru glefsur úr bréfi umboðsmanns og skrifað „Ráðherra á ekki að hafa afskipti af lögreglunni með þeim hætti sem allt bendir til að hún hafi gert.“ „… allt bendir til“ er sett sem varnagli og svo skrifað, eins og hún hafi brotið lög og skuli segja af sér.

Ég sá sjónvarpsviðtölin og Fbl. las ég í háloftunum á leið til Frankfurt. Í tímalínu í Fbl. kom fram að:

– 7. febrúar hóf lögregla rannsókn lekamálsins.
– 18. mars og 3. maí átti Hanna Birna fund með lögreglustjóra.
– 20. júní lauk rúmlega 5 mánaða rannsókn lögreglu.

Hanna Birna spurði um gang málsins eftir 6 vikna rannsókn og svo aftur þremur mánuðum eftir að rannsókn hófst. Er eitthvað athugavert við að hún hafi spurt undirmann sinn um málið eftir stöðugt áreiti og truflun í starfi? Flestir atvinnurekendur hefðu rekið meir á eftir starfsmönnum sínum og líklegast rekið fyrir að drolla svona í vinnunni.

Umboðsmaður hafði eftir lögreglustjóra: „Og ég kom því á framfæri við ríkissaksóknara að hún hefði sagt í þessu samtali við mig, að þegar þessu máli yrði lokið þá væri alveg ljóst í hennar huga að það þyrfti að rannsaka rannsókn lögreglu og ríkissaksóknara.“ Er óeðlilegt að ráðherra vilji fyrirbyggja að aðrir geti lent í svipuðum aðstæðum og hún? Er það hægt án þess að rannsaka, hvers vegna rannsóknin tók svo langan tíma sem raun ber vitni? Hvar væri málið statt í dag hefði Hanna Birna sagt strax af sér? Hefði því þá nokkurn tíma lokið?

➜ Það er erfitt að rökstyðja með tilliti til þess að þær Jóhanna og Svandís sátu sem fastast eftir að þær fengu á sig dóm. Svo steinhalda fyrrverandi kjafti um vafasöm viðskipti stjórnenda ríkisfyrirtækja við tengda aðila.

Eftir að umboðsmaður Alþingis tók lögreglustjórann á eintal og birti það sem þeim fór á milli er komin ný staða. Orð gegn orði. Spurningin er hvort þeirra er trúverðugra, Hanna Birna eða lögreglustjórinn, sem er tvísaga. Sagði hann satt fyrir eða á fundinum með umboðsmanninum?

Umboðsmaður skrifar í bréfi til Hönnu Birnu: „Ég tel ástæðu til að minna á, að það er ekki síst hlutverk eftirlitsaðila eins og umboðsmanns Alþingis að gæta að því að traust og trúnaður ríki um málefni stjórnsýslunnar og í samskiptum innan hennar og við borgarana.“

Mig minnir að fyrir nokkrum árum hafi Jóhanna og Steingrímur gengið þannig frá einhverjum gögnum að þau mættu ekki sjást fyrir en eftir 100 ár. Muni ég þetta rétt þá rýfur þessi gjörningur traust og trúnað stjórnsýslunnar við borgarana. Vænti ég þess að umboðsmaður, trúr hlutverki, sínu upplýsi, hvað þau vildu fela í langan mannsaldur.

Mig minnir líka að hjá norrænu velferðarstjórninni skyldi allt vera kristaltært og uppi á borðinu. Það hlýtur að vera misminni.

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi. Sendu greinina þína á **greinar@visir.is** og við komum henni á framfæri hið snarasta.

Afsláttur gildir dagana 8.–14. janúar 2015

70% AFSLÁTTUR AF JÓLAVÖRU

30% AFSLÁTTUR

AF BORÐSTOFUHÚSGÖGNUM

KLUKKUM, SPEGLUM, MYNDUM & SKILTUM

Stærð: 100x200 cm

Xenia borð **30% afsláttur**
áður 169.900,- **nú 118.930,-**

Rúskinn stóll
m/stálfótum
áður 19.990,-
nú 13.993,-

Herkules borð
30% afsláttur
áður 175.900,-
nú 123.130,-

Stærð: 100x220 cm

Eikarstóll
m/sessu
áður 15.990,-
nú 11.193,-

NÚ GETUR ÞÚ (LÍKA) VERSLAÐ Á NETINU Í NÝRRI VEFVERSLUN Á PIER.IS

Haag tungusófi **20% afsláttur**
áður 199.900,- **nú 159.920,-**

Litir: brúnn og svartur
Stærð: 3,25x143x210 cm

20% AFSLÁTTUR AF HAAG SÓFUM

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Erum á Facebook • www.pier.is

ANTON & BERGUR

85 ára afmæli

SIGRÍÐUR HALLDÓRSDÓTTIR
VEFNAÐARKENNARI

Í tilefni 85 ára afmælis Sigríðar býður hún vinum og vandamönnum í kaffi kl. 16–18 í dag, fimmtudaginn 8. janúar.

Staðsetning: Sunnuhlíð þjónustukjarni, Kópavogsbraut 1, neðri hæð í vesturenda Sunnuhlíðar.

Ástkær móðir mín,
tengdamóðir, amma og langamma,

ALDA B. HANSEN
Háteigsvegi 34,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk mánudaginn 5. janúar.

Georg Ólafsson **Soffía Stefánsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

ÞÓRHALLUR B. ÓLAFSSON
Laufskógum 19, Hveragerði,

lést á Landspítalanum 6. janúar sl.

Fyrir hönd aðstandenda,
börn hins látna

Ástkær móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,

GUÐRÚN ÞÓRHALLSDÓTTIR
myndmenntakennari,

lést laugardaginn 3. janúar sl.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Helga Jóhannesdóttir **Halla Jóhannesdóttir**
Þórhallur Jóhannesson **Þorleifur Jóhannesson**
Börkur Jóhannesson **Pétur Bolli Jóhannesson**
Grétar Anton Jóhannesson
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

RAGNHEIÐUR SIGURÐARDÓTTIR
frá Kolsstöðum

lést 15. desember á Hjúkrunarheimilinu Sóltúni. Útförin fer fram frá Reykholtskirkju laugardaginn 10. janúar kl. 13.
Jarðsett verður á Gilsbakka.

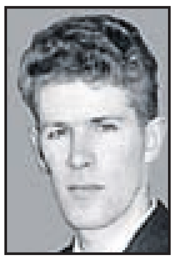
Fyrir hönd ættingja og vina,
Ásgeir Sigurðsson

Móðursystir mín,

SALVÖR ÁSTA SIGURÐARDÓTTIR
áður til heimilis að Naustahlein 13,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði þriðjudaginn 6. janúar. Útför hennar fer fram frá Garðakirkju á Álftanesi miðvikudaginn 14. janúar kl. 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Lísa Thomsen



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

BJÖRGVIN SIGURÐUR JÓNSSON
rafvirki,
Hafnartúni 6,
Siglufirði,

sem lést á Heilbrigðisstofnuninni, Siglufirði, 22. desember 2014, verður jarðsunginn frá Siglufjarðarkirkju sunnudaginn 11. janúar 2015 kl. 14.00.

Halldóra Ragna Pétursdóttir
Halldóra S. Björgvinsdóttir **Ólafur Þór Ólafsson**
Jón Ó. Björgvinsson **Kristín Sigurjónsdóttir**
Sigurður T. Björgvinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

SIGRÍÐUR SIGURÐARDÓTTIR Sigríði líst ekkert á þá hugmynd að velja íþróttakarl og íþróttakonu ársins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hálf öld síðan fyrsta konan var útnefnd

Fimmtíu ár eru liðin frá því að Sigríður Sigurðardóttir var valin íþróttamaður ársins, fyrst allra kvenna. Hún segir það hafa komið sér nokkuð á óvart þegar henni var tilkynnt um útnefninguna. Sigríður spilaði handbolta bæði með Val og íslenska landsliðinu.

Sigríður Sigurðardóttir var útnefnd íþróttamaður ársins þann 8. janúar 1965. „Að sjálfsögðu kom það mér á óvart að ég var valin. En svo leit maður til baka yfir árið og sá að við í Val og landsliðinu unnum stærstu afrekin.“

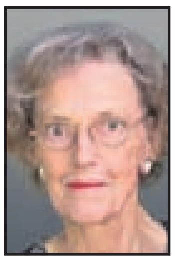
Hún segir að mikil ánægja hafi verið með að hún hlyti verðlaunin, fyrst allra kvenna. „Það var mikið fagnað og ég fékk fullt hús stiga frá íþróttafréttamönnum. Mér fannst allir vera ánægðir í kringum mig, með þetta val.“ Í kjölfarið greip um sig mikið handboltaæði á meðal ungra stúlkna. „Áhugi stúlkna jókst mikið og iðkendum fjölgaði gríðarlega. Manni þykir ótrúlega vænt um það, þegar maður lítur til baka yfir ferilinn.“ Sigríður var hluti af sigursælu liði Vals. „Ég lék á miðjunni og var fyrirliði. Við vorum frábær liðsheild. Við höldum meira að segja ennþá hópinn. Hittumst á kaffihúsum og spjöllum saman. Þessi félagsskapur er svo verðmætur.“ Hún segir að mjög sérstök tengsl myndist á milli liðsfélaga. „Maður kynnist fólki alveg ótrúlega vel og myndar sterk vinabönd. Maður er með sömu manneskjunum daglega og fer með þeim í keppnisferðir.“

Hún segir aðstöðuna og umgjörðina í kringum liðið hafa verið algjörlega einstaka. „Til dæmis á leikdögum hittumst við snemma og eyddum öllum deginum saman. Mættum með svefnpoka og hvíldum okkur. Við fengum kokk sem eldaði ofan í okkur og við tókum kannski létta æfingu yfir daginn. Þegar þeirri dagskrá lauk fórum við með rútu í leikinn.“

> **Áhugi stúlkna jókst mikið og iðkendum fjölgaði gríðarlega. Manni þykir ótrúlega vænt um það, þegar maður lítur til baka yfir ferilinn.**

Mikil umræða hefur verið um hlut kvenna í vali á íþróttamanni ársins, en í ár voru þrír karlar í efstu sætunum. Einhverjir hafa stungið upp á því að velja íþróttakarl og íþróttakonu ársins. „Mér líst ekkert á þá hugmynd. Ég vil hafa valið eins og það var skipulagt upphaflega. Í ár voru til dæmis fimm konur tilnefndar og mér finnst það mikill heiður.“ kjartanatli@frettabladid.is

---



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

LEA KRISTÍN ÞÓRHALLSDÓTTIR
Laugalandi í Borgarfirði,
síðast til heimilis að Sóltúni 2 í Reykjavík,

sem lést 31. desember, verður jarðsungin frá Borgarneskirkju laugardaginn 10. janúar kl. 15.

Helgi Bjarnason **Ingibjörg Friðriksdóttir**
Steinunn Bjarnadóttir **Jón G. Kristjánsson**
Þórhallur Bjarnason **Erla Gunnlaugsdóttir**
Sigrún Bjarnadóttir **Hilmar R. Konráðsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
dóttir, systir og mágkona,

SIF JÓNSDÓTTIR
nuddari,
Viðarási 21a, Reykjavík,

lést á Landspítalanum fimmtudaginn 1. janúar. Útförin fer fram frá Árbæjarkirkju föstudaginn 9. janúar kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir.

Guðmundur Ármann Eggertsson
Arnar Jón Guðmundsson **Katrín Ósk Guðmundsdóttir**
Jón Bjarnar Sigvaldsson
Þórunn Ellertsdóttir
Sigvaldi Jónsson **Kristjana Jóhannesdóttir**
Ellert Jónsson **Kolbrún B. Snorradóttir**
Bjarnar Jónsson **Noreen Jónsson**
og fjölskyldur.

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar,
sonur, tengdafaðir, afi, bróðir og mágur,

LOFTUR EYJÓLFSSON
Klettabyggð 4, Hafnarfirði,

lést þriðjudaginn 30. desember á hjúkrunarheimilinu Sólvangi. Útför hans fer fram frá Víðistaðakirkju mánudaginn 12. janúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Knattspyrnufélagið Hauka.

Jónína Jóhannsdóttir
Guðmunda Ellen Loftsdóttir **Þorbjörn Ingason**
Björgvin Jóhann Jónsson **Margrét Anna Atladóttir**
Guðmunda Loftsdóttir
barnabörn, systkini og fjölskyldur.

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

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

4BLS
KIPPA ÚT :)
GLEÐILEGT
GRÆJUÁR:)
BYRJUM ÁRIÐ MEÐ LÁTUM • ALLAR HEITUSTU GRÆJURNAR
0% VEXTIR
ALLAR VÖRUR VAXTALAUST Í 12 MÁNUÐI
Í Janúar fást allar vörur með vaxtalausum raðgreiðslum með 3.5% lántökugjaldi og 390kr greiðslugjaldi af hverjum gjalddaga
SENNHEISER
HD 439
Öflug og hljóðeinangrandi heyrnartól frá Sennheiser sem útiloka umhverfishljóð og eru með einstaka tækni í bassa og hljóm
9.990
VERÐ ÁÐUR 13.900
ENGIN VÖRUGJÖLD OG ENN LÆGRA VERÐ
ENGIN VÖRUGJÖLD
2015
LÆKKUN Á ÖLLUM HÁTÖLURUM, HEYRNARTÓLUM, SKJÁVÖRPUM OG FLEIRI VÖRUM
AF ÖLLUM VÖRUM SEM ÁÐUR VORU MEÐ VÖRUGJÖLD
KEMUR Í TVEIMUR LITUM
SONICEAR
EARPUMP
Frábær lokuð heyrnartól með innbyggðan hljóðnema, samanbrjótanlega spöng og kristaltæran hljóm!
4.990
VERÐ ÁÐUR 6.990
AUDIOBOX
THOR500
Stórlæsilegt og öflugt 40W RMS 2.1 hljóðkerfi með tæran hljóm og þéttann bassa, fjarstýring fylgir.
9.990
VERÐ ÁÐUR 14.900
ÚRVAL AF SKJÁVÖRPUM Á VERÐI FRÁ 69.900
BenQ
MS512H
Frábær orkusparneytinn SVGA skjávarpi með Blu-ray Full HD 3D stuðningi og 10.000 klst. LampSave lampa
69.900
VERÐ ÁÐUR 89.900
8. JANÚAR 2015 - BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR, PRENTVILLUR OG MYNDABRENGL
TÖLVUTEK
Tölvutek • Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

ÚRVALIÐ ER

Í VERSLUNUM OKKAR Í REYKJAVÍK OG Á AKUREYRI ER EIT

FULL HD IPS FJÖLSNERTISKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI

ASPIRE Z3
ALL-IN-ONE BORÐTÖLVA

Einstaklega glæsileg All-In-One tölva innbyggð í 23" Full HD IPS fjölsnertiskjá, HD vefmyndavél og Dolby Digital Cinematic hljóðkerfi.

- AMD Beema Quad Core E2-6110 1.5GHz
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 UltraFast harðdiskur
- 23" Full HD IPS 1920x1080 fjölsnertiskjár
- 1GB AMD R5 240 leikjaskjákort
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- 2xUSB3, 3xUSB2, HDMI inn og út tengi
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

ÞRÁÐLAUST LYKLABORÐ OG MÚS

acer

149.900
SKJÁTÖLVUR FRÁ 79.900

240GB SSD STYRKERFISDISKUR

GIGABYTE
DELUXE TÖLVUTILBOÐ 2

- Thermaltake Versa H21 Deluxe turn
- AMD A8-7600 Quad Core 3.8GHz Turbo
- GIGABYTE A88XM-D3H móðurborð
- 8GB DDR3 1600MHz hágæða minni
- 240GB SSD Chronos G2 SATA3 diskur
- 1TB SATA3 7200RPM 64MB diskur
- 8GB Radeon R7 384GCN skjákjarni
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

134.900
ÖFLUG MEÐ QUAD CORE

120GB SSD STYRKERFISDISKUR

GIGABYTE
mini BRIX TÖLVUTILBOÐ A

- GIGABYTE mini BRIX A8 borðtölva
- AMD A8-5545M Quad Core 2.7GHz TURBO
- 4GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
- 120GB SSD Atlas Deluxe mSATA3 diskur
- 2GB Radeon HD8510G DX11 skjákjarni
- 7.1 HD Dolby Pro Logic - HDMI / DP / SPDIF
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

99.900
BRIX TÖLVUR FRÁ 79.900

1280x800 IPS HD SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN

NÝ KYNSLÓÐ ÖRÞUNN AÐEINS 8.9mm OG 580gr

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR

acer

GIGABYTE

4K

M6900
ALVÖRU LEIKJAMÚS

- Precision Optical Gaming 3200 DPI
- On-the-fly 3ja þrepa DPI stillingar
- Gaming Grade Boost 30G hröðun
- 7 forritanlegir hnappar
- Gaming Grade mjúkt gúmmí grip
- Teflon Gaming Grade músarskautar
- GIGABYTE FORCE hugbúnaður

4.990
FRÁBÆRT VERÐ!

ÁBRENNT ÍSLENSKT LETUR

MEST SELDA LEIKJALYKLABORÐIÐ OKKAR

FORCE K7
OFUR ÖFLUGT LEIKJALYKLABORÐ

- Ný kynslóð Membrane leikjalyklaborða
- LED baklýst lyklaborð með ljósrofa
- Ábrennt og upplýst íslenskt letur
- Dynamic stillir fyrir hljóðstyrk og baklýsingu
- Anti-Ghosting tækni á leikjatökkum
- Hot-link flýtihnappar fyrir helstu aðgerðir
- Scissor-Key tækni veitir minna viðnám
- Þéttvafin snúra og gullhúðað USB tengi

9.990
HÁGÆÐA LEIKJALYKLABORÐ

BACKUP PLUS

2TB Slim
STÓRGLÆSILEGUR FERÐAFLAKKARI

Örþunnur og fisléttur ferðaflakkari með tímamóta hugbúnaði fyrir flestar tölvur og tæki, afritaðu myndasafnið beint af síma eða tölvu eða beint úr Facebook og álíka miðlum.

- Örsmár Seagate USB3.0 ferðaflakkari
- Slim Metal hönnun með burstaðri áferð
- Fær straum úr USB tengi
- Hugbúnaður f/ MAC, IOS, Android, Windows
- One-Click Plan afritunarhugbúnaður
- Vistaðu beint á flakkarann í Facebook
- Örþunnur og fisléttur aðeins 159gr.
- SuperSpeed USB 3.0 / USB 2.0

Seagate

19.900
FÆST Í 2 LITUM

NÝ KYNSLÓÐ ÖRÞUNN AÐEINS 8.9mm OG 320gr

1280x800 IPS HD SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN

ICONIA

3 ÞÚSUND AFSLÁTTUR

acer

B1-730

- 7" IPS HD fjölsnertiskjár 1280x800
- Intel Dual Core Z2560 1.6GHz Turbo, 4xHT
- PowerVR SGX 544 Dual Core skjákjarni
- 8GB FLASH og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 3.0, GPS
- Li-Polymer rafhlaða allt að 7.5 tímar
- USB2 micro og microSD kortalesari
- Tvær HD vefmyndavélar 2MP&0.3MP
- Android 4.2 og tilbúin fyrir 4.4 KitKat

16.900
ÓTRÚLEGT VERÐ!

STEEL ÓL SILFUR & SVÖRT Á AÐEINS 4.990

PEBBLE STEEL
HÁGÆÐA SNJALLÚR FRÁ PEBBLE

Pebble Steel er Rolsinn í snjallúrum og kemur í Marine-Grade ryðfríu stáli með glæsilegri leðuról og öllum eiginleikum Pebble snjallúranna :)

- 1.26" 144x168 E-paper háskerpuskjár
- Tengist þráðlaust við símann með BT 4.0
- Sýnir SMS, tölvupóst, dagatal og annað
- Jawbone Up heilsumælir
- 50 metra vatnshelt fyrir sundæfingarnar
- 7 daga rafhlöðuending, USB segulhleðsla
- Örþunnt 10,5mm og fislétt aðeins 56g
- Kemur með útskiptanlegri leður ól
- Android, Apple iOS og Windows Phone

pebble

39.900
FÆST Í 2 LITUM

LACIE

CLOUDBOX
4TB TÖLVUSKÝ

- 4TB 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.

34.900
ÞITT EIGIÐ TÖLVUSKÝ :)

LACIE

PORSCHE
4TB USB 3.0 FLAKKARI

- 4TB LaCie Porsche hágæða flakkari
- Hannaður af Porsche fyrir LaCie
- Nær hljóðlaus viftulaus hönnun
- Sparar orku og slekkur á sér sjálfur
- PC&Mac öryggis/afritunarhugbúnaður
- Sterkbyggt 5mm burstað álhús
- 10x meiri hraði með USB3.0

29.900
3TB AÐEINS 24.900

iPad Air 2 9.7" RETINA WiFi 64GB 99.900 ALGENGT VERÐ 112.900

3 LITIR

iPad Air2
NÝ KYNSLÓÐ SPJALDTÖLVA

K120 **1.990**
ÁBRENNT ÍSLENSKT LETUR
Logitech
USB LYKLABORÐ

SW2 **24.900**
SONY SNJALLÚR
Frábært snjallúr frá Sony með flottum og skörpum 1,26" skjá. Einföld pörun við símann þinn með NFC eða Bluetooth)
SONY
SONY SMARTWATCH

XC115 **49.900**
FRÁBÆR BORÐTÖLVA
Frá ACER með AMD Quad Core örgjörva, 4GB minni, 500GB harðdisk, Windows 8.1 og nýjustu tækni
ÓTRÚLEGT VERÐ:) MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
acer
ACER BORÐTÖLVA

3TB EXPANSION **19.900**
2TB AÐEINS 14.900
Seagate
3TB USB3 FLAKKARI

POINT OF VIEW **9.990**
NÝ LENDIR EFTIR HELGI:)
7" SPJALDTÖLVA

KM7580 **4.990**
ÁBRENNT ÍSLENSKT LETUR
ÞRÁÐLAUST LYKLABORÐ OG MÚS
GIGABYTE
ALLT ÞRÁÐLAUST

BLACK **6.990**
KEMUR Í TVEIMUR LITUM
Tt eSPORTS
LEIKJAMÚS

Water Pro 3.0 **16.900**
ÚRVAL THERMALTAKE VÖKVAKÆLINGAR ÚRVALI
Thermaltake
VÖKVAKÆLING

USB Minnislykill **1.990**
3 LITIR
SP Silicon Power
USB3
16GB USB3

79.900
20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR
20MP MYNDAVÉL
NOKIA
ZEISS
Office
NOKIA LUMIA 1520

GIGABYTE · mushkin enhanced · PLEXTOR · Thermaltake COOL all YOUR LIFE · THONET & VANDER state.of.the.art.sound · brother at your side · TÖLVUTEK

VASAKLÚTURINN
Sumir telja að litur vasaklúta verði að passa við lit á bindi eða í það minnsta lit skyrtu. Það er alls ekki rétt. Vasaklútar geta vel lifað eigin litríku lífi.

TÆKIFÆRISGJAFIR

TILBOÐ

Hnífaparatöskur – 12 manna
14 tegundir
Verð frá kr. 24.990

Tékk KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

Enskuskóli Erlu Ara - Let's speak English

Velkomin í heimsókn og tekur ákvörðun eftir fyrsta tíma hvort þú viljir taka þátt.

Enskunámskeið í Hafnarfirði fyrir byrjendur og lengra komna

Á hverri önn sækja um 200 nemendur enskunám í skólanum, langflest konur á aldrinum 35 ára og eldri.

- 10 getustig með áherslu á tal
- Öllu lesefni fylgja hljóðdiskar
- Styrkt af starfsmenntasjóðum

www.enskafyriralla.is

Skráning stendur yfir í síma 891 7576 og erlaara@gmail.com

Skipuleggjum einnig námsferðir til Englands fyrir hópa og einstaklinga

BURT MEÐ LIÐVERKI OG BÓLGUR

BALSAM KYNNIR *CURCUMIN frá Natural Health Labs. Allt að 50 sinnum áhrifameira en hefðbundið túrmerik! Tilvalið fyrir þá sem vilja styrkja liðamótin, auka liðleika, bæta heilastarfsemi og andlega líðan, auka orku ásamt því að losna við langvarandi liðverki, bólgur, gigt og magavandamál.*

Ingunn Lúðvíksdóttir er þriggja barna móðir, hjúkrunarfræðingur og crossfit-þjálfari í Sporthúsinu. Ingunn hefur stundað crossfit af kappi síðan 2009 og er núverandi Íslandsmeistari í aldursflokknum 35-39 ára. Hún er jafnframt núverandi Evrópumeistari í liðakeppni, hafnaði í 2. sæti árið 2012 og varð Evrópumeistari með liði CrossfitSport árið 2011 ásamt því að hafa keppt á heimsleikunum með liði CrossFitSport þrisvar sinnum. Ingunn þekkir því vel mikið álag á líkamann. „Ég hef tekið inn Curcumin í nokkra mánuði og mér líður mun betur í öllum líkamanum og eftir æfingar. Mér finnst ég vera orkumeiri og eins og ég hafi aldrei verið hraustari."

CROSSFIT Ingunn Lúðvíksdóttir mælir eindregið með Curcumin. MYND/GVA

LIÐIRNIR ALDREI STERKARI OG BÓLGURNAR FARNAR

Ingunn kynntist Curcumin fyrir nokkrum mánuðum. „Ég er mjög hrifin af öllu náttúrulegu og finnst gaman að prófa eitthvað nýtt. Nú tek ég Curcumin daglega og ég finn greinilega að liðamótin eru sterkari og ég þoli meira álag en áður. Bólgur sem ég hef fengið eftir æfingar og daglegt amstur eru horfnar. Mér finnst ég betur geta hámarkað mig á æfingum ásamt því að vera fljótari að jafna mig. Ég skora eindregið á fólk að prófa Curcumin."

- **CURCUMIN (gullkryddið) er virka innihaldsefnið í túrmerikrótinni og hefur verið notað til lækninga og til matargerðar í yfir tvö þúsund ár í Asíu. Hátt í 3.000 rannsóknir hafa verið gerðar á þessari undrarót undanfarna áratugi sem sýna að curcumin getur unnið kraftaverk á hinum ýmsum kvillum líkamans og sé jafnvel áhrifameira en skráð lyf. Curcumin hefur jákvæða verkun gegn slæmum liðum, gigt, bólgum og magavandamálum, styrkir hjarta- og æðakerfið ásamt því að bæta heilastarfsemi og andlega líðan.**
- **Hreint CURCUMIN er margfalt áhrifameira en túrmerik.**
- **CURCUMIN-innihald túrmeriks er ekki mikið, aðeins um 2-5% miðað við þyngd, og því getur hreint curcumin orðið allt að 50 sinnum áhrifameira en túrmerik. Curcumin-bætiefni eru því kjörin lausn fyrir þá sem vilja fá hámarksávinning frá túrmerikrótinni á þægilegan máta.**
- **100% náttúrulegt**
- **Bætiefnið er unnið úr túrmerikrót frá Indlandi og er 100% náttúrulegt, inniheldur engin rotvarnarefni og er framleitt eftir ströngustu gæðakröfum (GMP-vottað).**

SÖLUSTAÐIR

Nær öll apótek, Lyfja, Lyf og heilsa, Apótekið, Apótekarinn, Heilsuhúsið, Heilsuver, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heimkaup, Heilsutorgið Blómavali og heilsulausn.is.

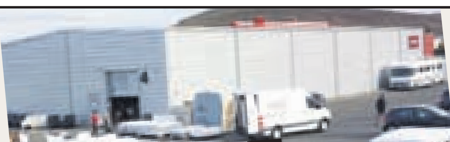
RÁÐLÖGÐ NOTKUN
Taktu tvö grænmetishylki með vatnsglasi yfir daginn.

Stórútsala!

Útsöluverð nú kr. 20.290.-

hjá Hrafnhildi • Sími 581 2141

Lager sprengja



Völuteigur 17-19
Mosfellsbæ - Sími 660 0021

20-50% afsláttur

Aðeins nokkra daga

20-50% afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, útlitsgölluðum dýnum o.fl
Nokkrar 180x210 cm dýnur á sértilboði - Takmarkað magn
Opið virka daga 12-18:30 - Laugardag 12-16

Tilboð
á völdum vörum í verslun meðan á lagersölu stendur t.d. sýningardýnum

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa

Lager: Völutegi 17-19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0021 - Opið kl. 12-18:30
laugardag 12:00 - 16:00

www.svefn.is

Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri

ÚTSALA
50% AFSLÁTTUR
Buxur
Peysur
Kjólar
Bolir
Str. 36-56
Ríta
Við erum á Facebook
Bæjarlind 6 • S. 554 7030

ÚTSALA
20% afsláttur af jólaútsaum
30-40% af völdum vörum
Amma mús – *handavinnuhús*
Grensávegi 46, Reykjavík
Opið mán – fös 9-18
Laugardaga 11-15
sími 511 3388
Amma mús – handavinnuhús

Háar í mittið
- 4 snið
Verð 13.900 kr.
Stærðir 34 - 52
4 skálmasnið:
· Slim
· Regular
· Straight
· Boot-leg
Fleiri litir.
Opið virka daga kl. 11–18
Opið laugardaga kl. 11-16
black pepper FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Kíkið á myndir og verð á Facebook

BLOGGARI Iðunn klæðist hlýjum peysum á veturna en á sumrin kemst fátt annað að en kjólar. Hún bloggar um förðun á idunnjonasar.com.

AÐEINS Í TÍSKU FYRIR TILVILJUN

SPURT OG SVARAÐ *Iðunn Jónasardóttir hefur spáð í tísku og förðun mjög lengi. Henni finnst ekkert skemmtilegra en að mála sig og bloggar hún því um allt sem viðkemur förðun á síðunni idunnjonasar.com.*

Ertu tískumeðvituð? Ekki beint, mín skilgreining á hvað er í tísku er það sem mér líður vel í, ef það er í tísku þá er það tilviljun.

Hefurðu lengi pælt í tískunni? Ég hef alltaf spáð mikið í klæðaburði og förðun, alveg frá því ég man eftir mér þótt ég fari svo alltaf eftir eigin höfði um hvernig ég klæði mig og mála.

Hvernig klæðir þú þig hversdags? Ég geng mikið í gallabuxum í öllum öðrum litum en bláum og þykkum peysum á veturna en svo er erfitt að ná mér úr kjólum á sumrin.

Hvernig klæðir þú þig spari? Í fallega kjóla.

Hvernig lýsir þú stílnum þínum? Stílhreinn og látlaus.

Hvar kaupir þú fötin þín? Mest kaupi ég í útlöndum, í H&M, Monki, Lucy in the Sky, og fleiri búðum.

Eyðir þú miklu í föt? Nei, alls ekki. Ég kaupi mér frekar snyrtivörur en föt þó svo ég þyrfti að fara að snúa því við.

Hver er uppáhaldsflíkin þín? 66° Norður-úlpan mín sem ég fékk í afmælisgjöf 2014 – hef aldrei áður átt góða úlpu.

Uppáhaldshönnuður? Alexander Wang, Victor & Rolf

Bestu kaupin? Fallegur mynstraður kjóll frá Monki, hef notað hann fáránlega mikið frá því hann var keyptur.

Verstu kaupin? Mynstraður kjóll sem keyptur var á netinu, bæði var hann of stór og liturinn á honum fór mér hræðilega. Hann hangir enn með miðanum á inni í skáp.

Hverju verður bætt við fataskápinn á næstu vikum? Snyrtivörum sem ég keypti nokkrar á netinu og eru á leiðinni til mín.

Hver er helsti veikleiki þinn þegar kemur að tísku og útliti? Skór, kjólar og varalitir.

Hvers konar fylgihluti notarðu? Ég nota oftast eyrnalokka en ef ég vil vera fínni þá set ég kannski upp eitt armband og hring en annars er ég bara alltaf með einn hring á mér.

Hvaða förðunarvörur notarðu daglega? Grandiose-maskara frá Lancôme, Rose Gold-kinnalit frá Sleek, Star Bronzer frá Lancôme, fer eftir dögum hvaða meik ég nota og svo Gimmie Brow frá Benefit á augabrúnirnar. Þetta er mín daglega rútína.

Áttu þér tískufyrirmynd? Á mér enga sérstaka þó að Audrey Hepburn sé kannski alltaf í uppáhaldi.

Hvað er annars að frétta? Bara allt hið besta, er að gera upp íbúð með unnusta mínum sem gengur hægt og rólega og svo er ég á fullu að blogga í frítímanum mínum á idunnjonasar.com

BOOZTBAR Í BORGARTÚNI Helga og Herborg, starfsmenn Booztbars. Á borðinu standa tveir af vinsælustu boozt-drykkjum Booztbars í Borgartúni 39: Grænn ofur-boozt sem m.a. inniheldur lárperu , spínat, ananas og appelsínur og 1000 og ein nótt sem inniheldur m.a. möndlur, döðlur og lífrænt hnetusmjör.

ÁRAMÓTATILBOÐ BOOZTBARS Í BORGARTÚNI 39 OG AHA.IS

Vegna mikillar eftirspurnar ætlum við að endurtaka áramótatilboðið okkar frá í fyrra og bjóða fyrirfram greidd inneignarkort með 10, 20, 30 eða 50 drykkjum. Þar er hægt að fá boozt-drykki á hreint ótrúlega hagstæðu verði, eða frá 498 krónum stykkið. Frábært tækifæri fyrir alla til þess að byrja hollustu á nýju ári. Þú finnur upplýsingar um tilboðið á aha.is

BOOZTBARINN Í STÖÐUGRI SÓKN

BOOZTBAR KYNNIR *Booztbarinn var opnaður árið 2003 og kynnti þá Íslendinga fyrir ferskum skyrdrykkjum úr íslensku skyri. Frá árinu 2007 hefur verið rekinn feikilega eftirsóttur Booztbar á þjónustustöð N1 í Borgartúni 39 en til stendur að opna tvo til viðbótar um næstu mánaðamót enda hafa vinsældir drykkjanna stóraukist síðustu ár.*

Fólk kemur hvaðanæva af höfuðborgarsvæðinu og leggur oft töluvert á sig til að heimsækja okkur hér í Borgartúnið,“ segir Kristinn Ingi Sigurjónsson sem rekur Booztbarinn á N1 í Borgartúni 39. Booztbarinn á sér nokkuð langa sögu en hann var fyrst opnaður árið 2003 og hefur starfað samfleytt síðan. „Booztbarinn var fyrsta fyrirtækið sem kynnti Íslendinga fyrir ferskum skyrdrykkjum úr íslensku skyri og viðtökurnar voru vægast sagt góðar,“ segir Kristinn, sem tók við staðnum árið 2007 og opnaði þá í Borgartúninu.

Kristinn segir eftirspurn eftir hollustu hafa aukist mikið síðustu ár og því hafi Booztbarinn fundið fyrir auknum vinsældum. En hvað er boozt? „Boozt er drykkur sem búinn er til úr skyri, ávöxtum, nýpressuðum ávaxtasafa og grænmeti. Drykkurinn er því afar hollur og góður enda notum við aðeins besta hráefnið sem völ er á. Þá innihalda okkar skyrdrykkir ekki viðbættan hvítan sykur,“ lýsir Kristinn. Booztbarinn vinnur aðeins með vanilluskyr og hreint skyr frá skyr.is.

FERSKUR SAFI
Tveir hollir og ferskir: Heilsusafi sem inniheldur m.a. gulrætur, sítrónu, appelsínur, engifer og epli. Græn bomba inniheldur m.a. mangó, perur, spínat og engifer.

FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI

Kristinn á og rekur Booztbarinn með eiginkonu sinni, Sigrúnu Magnúsdóttur. Sjálfur hefur hann verið tengdur ísbransanum á Íslandi frá því 1983. „Áhugi okkar á Booztbarnum grundvallast meðal annars á því að við höfum mikinn áhuga á hollustu og ferskleika,“ segir hann. Töluverð þróun hefur verið í drykkjunum í gegnum árin og hefur Kristinn sjálfur séð um að þróa uppskriftirnar. „Ég lærði ísgerð á Ítalíu árin 1988 og 1989,“ upplýsir hann, „og þar af leiðandi bý ég yfir mikilli þekkingu og reynslu þegar kemur að því að vinna með mjólkurvörur og ávexti. “

ÁHERSLA Á HEILSU OG FJÖLBREYTILEIKA

Matseðill Booztbarsins einkennist af fjölbreytileika. „Þar má finna fjölmargar gerðir af skyrdrykkjum, ferskum safa úr ávöxtum og grænmeti og nýpressað engifer. Við bjóðum einnig upp á afar ljúffenga booztdrykki framleidda úr möndlumjólk, sojamjólk, rísmjólk eða kókosmjólk. „Þannig komum við til móts við þá sem kjósa mjólkurlausa vöru,“ útskýrir hann. Kristinn tekur einnig fram að verðið á hollustudrykkjunum á Booztbarnum sé hagstætt. „Máltíð í einu glasi“ er líklega réttasta lýsingin á þessari frábæru vöru.

TVEIR NÝIR STAÐIR OG NÝJAR VÖRUR

„Booztbarinn er í stöðugri sókn og mikil eftirspurn eftir vörunum frá okkur,“ segir Kristinn en til að bregðast við vinsældunum verða opnaðir tveir nýir Booztbarir. „Við munum annars vegar opna á þjónustustöð N1 við Hringbraut og hins vegar uppi á Ártúnshöfða. Framkvæmdir eru þegar hafnar og við stefnum að því að opna um næstu mánaðamót. Með þessum nýju stöðum færist Booztbarinn nær fólkinu,“ segir hann glaðlega. Samhliða opnun nýju staðanna verður útlit þeirra uppfært og kynntur nýr matseðill og nokkrar nýjar og spennandi vörur.

BOOZT
Turmeric-boozt inniheldur m.a. ferskt túrmerik, svört piparkorn, ástaraldin og appelsínur og hefur heldur betur slegið í gegn. Berja-boozt hefur verið á matseðli Booztbars frá upphafi. Ótrúlega ljúffengur drykkur.

ALLRA MEINA BÓT „Við pressum tugi kílóa af fersku engifer í hverri viku. Bjóðum upp á skot og 330 ml flöskur til að taka með heim. Frábært að eiga í ísskápnum.“

AÐALLINN Í HERRATÍSKUNNI

__HERRATÍSKA__ Herratískan hefur sjaldan verið eins spennandi og nú eftir að hafa áratugum saman nánast eingöngu snúist um litlar breytingar á jakkaboðungum eða þrengingu og víkkun á buxnaskálmum. Á tískupöllunum má nú sjá hefðbundna sníðagerð og framsúrstefnulega hönnun haldast í hendur. Hver verða heitustu nöfnin í herratískunni á nýju ári? Tískuvefurinn Style.com tók saman tuttugu og fimm nöfn sem horfa á til í herratískunni og þessi eru þeirra á meðal.

GREG CHAIT er einn af þeim sem vert er að fylgjast með næstu misserin. Greg opnaði nýverið eitursvala verslun og sýningarrými í Hollywood fyrir merki sitt, **The Elder Statesman**.

Bretinn **CARLO BRANDELLI** þykir afar lunkinn í sníðagerð og hefðbundin bissnissjakkaföt verða að sportlegum götufatnaði í höndum hans. Honum er fleira til lista lagt en fatahönnun og sníðagerð en fyrir nokkrum árum hélt hann myndlistasýningu þar sem hann sýndi skúlptúrverk.

ALEX OLSON (t.v.) er hjólabrettagaur á samningi hjá Nike. Merkið hans, **Bianca Chandon**, hefur vakið talsverða athygli en Alex sækir innblástur til klúbbamenningar áttunda og níunda áratugarins.

MARK PARKER, framkvæmdastjóri **Nike**, þykir hafa sterka sýn á hlutina og vera samkvæmur sjálfum sér sama á hverju annars gengur í tískuheiminum. Hann er eitt af stóru nöfnum næsta árs.

TYRONE LEBON er tískuljósmyndari í London sem þykir feta óhefðbundnar leiðir. Myndirnar hans geta verið ögrandi og hráar og vekja jafnvel hroll en vert er að fylgjast með honum á nýju ári. Hér er hann (t.h.) með leikaranum Adrien Grenier.

HIROKI NAKAMURA þykir svalur tískufrömuður og vera á undan sinni samtíð. Fötin hans eru til að mynda kópíeruð í stórum stíl.

ÚTSÖLUSPRENGJA Í FLASH

50-70%
AF VÖLDUM VÖRUM

Allar peysur á
3.000

Áður 14.990
nú 7.990

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Kjólar
áður 14.990
nú 5.000

Sjá fleiri myndir á

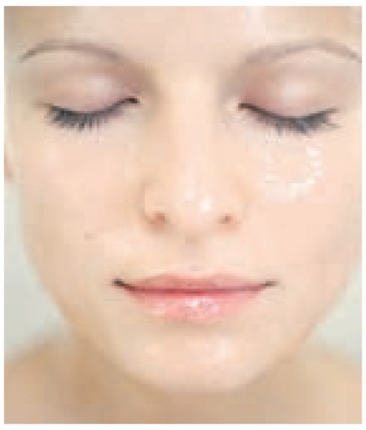
KULDINN SLÆMUR FYRIR HÚÐINA

Vetrarkuldinn og umhleypingasamt veður gera húðinni ekkert gott. Það er því nauðsynlegt að hugsa vel um hana og koma í veg fyrir exem og þurrk.

Húðin verður þurr og líflaus ef ekki er hugsað um hana. Á sumrin notum við sólvarnarkrem en á veturna þurfum við aukinn raka. Margir fá þurrkubletti í kuldanum en með því að bera á sig rakakrem er hægt að koma í veg fyrir þá. Sé húðin mjög þurr þarf að nota feit krem áður en gengið er til náða til að koma í veg fyrir húðvandamál. Gott rakakrem með olíu er kjörið til að verja húðina gegn kuldanum. Þá þarf að hafa í huga að of mörg sturtuböð og sápa eru ekki ákjósanleg fyrir húðina né heldur mjög heitt vatn. Þá þarf varla að taka fram að reykingar fara illa með húðina.

Til að viðhalda góðri húð skiptir mataræði líka miklu máli. Ekki gleyma að borða ávexti og grænmeti á veturna. Feitur fiskur er sömuleiðis mjög mikilvægur. Þá er gott að taka inn ómega-3 fitusýrur og D-vítamín.

Náttúruleg öldrun húðarinnar hefst á þrítugsaldri. Líkaminn framleiðir minna kollagen og elastín með aldrinum sem dregur úr rakahæfni húðarinnar. Krydd eins og fennel, negull, pipar og kanill innihalda andoxunarefni sem eru góð fyrir húðina, sömuleiðis bláber og önnur ber. Þeir sem eru með húðvandamál ættu að setja ber, ávexti og hnetur út í hreina jógúrt eða ab-mjólk á morgnana. Reynið að forðast sykraða jógúrt.



HÚÐIN Huga þarf að húðinni í vetrarkuldanum.

TRI
Suðurlandsbraut 32
HJÓLREIÐAR
HLAUP
SUND
CUBE
COMPRESSPORT
CRAFT
GARNEAU
BROOKS
*Cube reiðhjólið á myndinni er 2015 árgerð og ekki á útsölu -
GARNEAU
-30%
LG hjálmar frá 8.990kr
ÚTSALA 6.300kr
ÚTSALA
Allt að 35% afsláttur af Cube 2014 árgerðum!
Park Tool 10.500kr
ÚTSALA - PUMPA
Park Tool 10.500kr
ÚTSALA - PUMPA
-30%
CUBE bakpokar frá 9.990kr
ÚTSALA 6990kr
-30%
GARNEAU
LG vetrarskór 33.990kr
ÚTSALA 23.990kr
-30%
GARNEAU
LG hanskar 8.990kr
ÚTSALA 6.300kr
-30%
GARNEAU
LG buxur 19.990kr
ÚTSALA 13.990kr
-30%
SCHWALBE
Nagladekk frá 8.990kr
ÚTSALA 6.300kr
-30%
CUBE
RFR ljós 3.990kr
ÚTSALA 2.799kr
-30%
BROOKS
Brooks skór frá 23.990kr
ÚTSALA 16.799kr
-30%
CRAFT
CRAFT jakkar frá 18.990kr
ÚTSALA 13.300kr
BORGUN
TRI VERSLUN býður viðskiptavinum sínum að dreifa greiðslum í allt að 36 mánuði í samstarfi við Borgun
-30%
WWW.TRI.IS
-30%
Opnunartími: 11:00 til 18:00 alla virka daga
Opið á laugardögum 11:00 til 16:00

MARSALA ER LITUR ÁRSINS

TÍSKA *Alþjóðlega litakerfið Pantone hefur tilkynnt lit ársins 2015 og er það marsala, sem er rauðbrúnn litur. Hér má sjá nokkrar stjörnur sem hafa klæðst marsalalitum kjólum á síðustu árum. Hinn fallega rauðbrúni litur, marsala, er ekki nýr á rauða dreglinum eða tískupöllunum, en talið er að hann verði meira áberandi á þessu ári en áður.*

Marsala er nefnt eftir víni sem framleitt er í Marsalahéraðinu á Ítalíu. Nokkrar stjörnur hafa klæðst kjólum í þessum sérstaka lit í gegnum tíðina. Í maí 2014 klæddist Blake Lively rauðbrúnum kjól í tveimur litum eftir Gucci á kvikmyndahátíðinni í Cannes. Þá þótti Miranda Kerr sérstaklega glæsileg í marsala-litum kjól frá Zuhair Murad í eftirpartíi á Golden Globe-verðlaunahátíðinni árið 2013.

EMMA STONE Í Lanvin kjól á Golden Globe-verðlaunahátíðinni 2012.

KALEY CUOCO í kjól frá Veru Wang á Emmy-verðlaunahátíðinni 2013.

MILA KUNIS Í kjól frá Monique Lhullier á Emmy-verðlaunahátíðinni 2009.

BLAKE LIVELY Í rauðbrúnum Gucci-kjól á kvikmyndahátíðinni í Cannes 2014.

MIRANDA KERR Fyrirsætan í kjól eftir Zuhair Murad í janúar 2013.

HÚN HANNAR FÖTIN Í DOWNTON ABBEY

Sýningum á Downton Abbey er lokið í bili og margir sem bíða spenntir eftir framhaldinu, enda þættirnir vinsælir um allan heim. Þeir þykja einstaklega vel heppnaðir, ekki síst fötin sem eru mikið augnakonfekt.

Sú sem á heiðurinn af fallegu kjólunum og öðrum fatnaði þáttanna er búningahönnuðurinn Caroline McCall. Hún hefur hlotið mörg verðlaun fyrir fatnað í Downton Abbey, meðal annars Emmy og Bafta. Downton Abbey var fyrsta stóra verkefni hennar en áður hafði hún unnið sem aðstoðarmaður búningahönnuðar við sjónvarps- og bíómyndir. Caroline segir að það hafi verið mikill heiður fyrir sig að fá þetta verkefni og stærsta einstaka verkefnið sem hún hafi tekið sér fyrir hendur var að hanna brúðarkjól á Lady Mary.

Caroline segist hafa legið yfir gömlum tímaritum, bókum, ljósmyndum og sögu þessa tíma til að skoða tískuna, meðal annars komst hún yfir gömul Vougetímarit. Auk þess skoðaði hún hvað tískuhönnuðir voru að fást við. „Fjórða þáttaröðin var eiginlega erfiðust því þá er fatatískan að breytast mikið og sjálfstæði kvenna að aukast,“ segir hún. „Yfirstéttin var enn íhaldssöm í fatavali en pils og kjólar voru að styttast og breytast. Það var virkilega áhugavert að skoða tískuna frá 1922 og spennandi að endurvekja hana. „Ég var fastagestur á bókasöfnum í London og það var virkilega skemmtilegt að setja sig inn í þann tíðaranda sem var á fyrstu áratugum síðustu aldar og tengja síðan við persónurnar í þáttunum. Meðal þeirra sem ég leit til var tískuhönnuðurinn Madeleine Vionnet sem meðal annars hannaði föt fyrir bresku konungsfjölskylduna. Ég þurfti að velta hverri persónu í þáttunum mikið fyrir mér til að fá tilfinningu fyrir hvaða klæðnaður hentaði henni best. Þegar Edith fór til London og öðlaðist meira sjálfstæði breyttist til dæmis fatastíll hennar um leið. Sömuleiðis þurfti ég mikið að velta fyrir mér bílstjóranum Branson sem síðar varð einn af fjölskyldunni,“ segir verðlaunahönnuðurinn.

VERÐLAUN Caroline McCall tekur hér við verðlaunum á Costume Designers Guild Awards í Los Angeles en hún hefur hlotið fjölda verðlauna fyrir búningahönnun í Downton Abbey. MYND/GETTY

SKÓLAR
& NÁMSKEIÐ

FIMMTUDAGUR 8. JANÚAR 2015

Nær samfelld skólaganga

Sálfræðingurinn Erla Björnsdóttir ver doktorsritgerð sína um svefnleysi, þunglyndi og lífsgæði sjúklinga með kæfisvefn 22. janúar.
SÍÐA 2

Grunnskólabörn læra forritun

Allir nemendur Hörðuvallaskóla lærðu grunnatriði forritunar í forritunarkennsluviku sem haldin var í desember.
SÍÐA 4

Borðspila- og tölvuleikjagerð

Sigursteinn Jóhannes Gunnarsson stundar nám í leikjahönnun í New York.
SÍÐA 6

Píanóskóli Þorsteins Gauta

Ármúli 38 • 108 Reykjavík • Sími 691 6980 og 551 6751
pianoskoli@gmail.com • pianoskolinn.is

Vinsælu hljómborðsnámskeiðin að hefjast

- Börn, unglingar og fullorðnir.
- Krakkatímar
- Byrjendur velkomnir sem og lengra komnir.
- Einkatímar.

Munið frístundakortið!

LÆRIÐ OG LIFIÐ
UPPLIFIÐ KLIFIÐ!

SKAPANDI NÁMSKEIÐ VOR 2015

DANS & HREYFING
· Ballettnámskeið
· Jazzballett, nútíma & ballett
· Hreyfismiðja fyrir stráka
· Aqua Zumba & badminton

TÓNLIST
· Söngnámskeið
· Gítar- & bassanámskeið
· Píanónámskeið
· Trommunámskeið

HUGUR OG HÖND
· Myndlistarnámskeið
· Víkingasmiðja
· Vísindanámskeið
· Galdranámskeið Einars Mikaels
· Hetju- & spunaspil
· Sjálfstyrkingarnámskeið
· Hreyfimyndagerð
· Leiklist · Leynileikhúsið
· Kassabílasmiðja

SKRÁÐU ÞIG NÚNA!
WWW.KLIFID.IS · S: 565 0600

Klifið SKAPANDI FRÆÐSLUSETUR

Erla Björnsdóttir sálfræðingur ver doktorsritgerð sína í líf- og læknavísindum við Háskóla Íslands þann 22. janúar. Ritgerð Erlu ber heitið: Svefnleysi, þunglyndi og lífsgæði sjúklinga með kæfisvefn. MYND/GVA

Allt hægt með góðu Excel-skjali

Erla Björnsdóttir sálfræðingur ver doktorsritgerð sína í líf- og læknavísindum við Háskóla Íslands nú í byrjun árs. Hún segir doktorsnám ekki auðvelt en með góðu skipulagi og brennandi áhuga sé allt hægt. Hún hefur setið á skólabekk nánast óslitið frá því hún byrjaði í grunnskóla en leggur nú skólabækurnar á hilluna. Rannsóknarstarfinu er þó ekki lokið en Erla skoðaði meðal annars tengsl svefnleysis, kæfisvefns og þunglyndis.

Ég hef alltaf haft gaman af rannsóknum og stefndi alltaf á doktorsnám. Sálfræðin er mjög spennandi en ég fann mína hillu þegar ég fór að rannsaka svefn. Þá opnaðist ný vídd,“ segir Erla Björnsdóttir sálfræðingur en hún ver doktorsritgerð sína í líf- og læknavísindum frá Háskóla Íslands þann 22. janúar næstkomandi.

Þar með lýkur áralangri skólagöngu en Erla hefur setið á skólabekk nánast óslitið frá því hún byrjaði í grunnskóla. Henni hefur aldrei leiðst í skóla.

„Námið verður bara skemmtilegra og skemmtilegra eftir því sem maður kemst á hærra stig og meira inn á sitt sérsvið,“ segir Erla. „Ég hef tekið stuttar pásur við og við á skólagöngunni, eignaðist meðal annars fjögur börn.

Doktorsnámið hefur verið eitt ævintýri frá upphafi til enda. Ég hef fengið að ferðast um allan heim að kynna rannsóknir mínar og unnið með frábærum vísindamönnum. Það eru forréttindi sem ég get þakkað leiðbeinendum mínum. En þó náminu sé lokið er ég ekki hætt að rannsaka svefn. Það er ótrúlega gaman að vinna rannsóknir á þessu sviði en þegar ég byrjaði í doktorsnáminu var svefninn óplægður akur fyrir sálfræðinga.“

Svefnleysi og andleg líðan

Ritgerð Erlu ber heitið: Svefnleysi, þunglyndi og lífsgæði sjúklinga með kæfisvefn. Hún er framhald af meistaraverkefni Erlu þar sem hún skoðaði tengsl þunglyndis og offitu.

„Margir sem eru í ofþyngd eru með kæfisvefn og fá skertan svefn á nóttunni sem mér fannst líklegt að hefði áhrif á andlega líðan,“ útskýrir Erla. „Kæfisvefn er sjúkdómur sem einkennist af endurteknum öndunartruflunum í svefni og öndunarstoppum allt upp í tvær mínútur í einu. Samfara þessu er mikið fall í súrefnismettun og mikið álag á öll kerfi líkamans en kæfisvefn hefur víðtæk áhrif á lífsgæði sjúklinga.

Í rannsókninni skoða ég sjúklinga með kæfisvefn sem hafa ekki fengið neina meðhöndlun og skoða þá svo aftur eftir meðhöndlun og sé hvort andleg líðan og lífsgæði hafi batnað, og ef svefnleysi var samfara, hvort það hafi batnað.

Kæfisvefn er meðhöndlaður með grímu sem blæs lofti niður í öndunarveginn. Þeir sem þjást af svefnleysi fyrir eiga erfitt með að sofna á kvöldin og það getur orðið enn erfiðara með grímuna. Það er því líklegt að þeir sjúklingar hætti að nota tækið, sem hefur þá neikvæð áhrif á meðferðarheldni. Það er mjög mikilvægt að sjúklingar með kæfisvefn séu meðhöndlaðir en kæfisvefn eykur mjög líkur á hjarta- og æðasjúkdómum. Offita er algengasti orsakaþátturinn en grannir einstaklingar fá einnig kæfisvefn og þá geta orsakirnar verið þröngt kok, skekkja í miðnesi eða annað sem veldur.

Ég tel að greiningartilfellum kæfisvefns muni fjölga á næstu árum samfara aukinni offitu og aukinni meðvitund bæði heilbrigðisstarfsfólks og almennings á einkennum sjúkdómsins,“ segir Erla og bætir við að mikið sé enn ógert.

„Ég held áfram að rannsaka svefn og svara spurningum. Svefninn er svo mikil grunnstoð heilsunnar en við eyðum þriðjungi ævinnar í að sofa. Rannsóknarefnin eru mörg.“

Allt byggist á góðu skipulagi

Erla segist alltaf hafa stefnt á doktorsnám. Það sé ekki auðvelt en allar hindranir megi yfirstíga með góðu skipulagi og brennandi áhuga.

„Doktorsnám er erfitt og eitthvað sem heldur manni uppteknum allan sólarhringinn og grundvallaratriði er að skipuleggja sig vel. Því hef ég komist að eftir því sem fjölskyldan stækkar og verkefnunum fjölgar. Líf mitt er eitt stórt Excel-skjal,“ segir hún hlæjandi.

„Það þarf einnig að passa vel upp á grunnstoðirnar. Að hafa tíma fyrir fjölskylduna og fyrir sjálfan sig, stunda hreyfingu og passa mataræðið og auðvitað svefninn. En ef áhuginn er fyrir hendi er allt hægt.“

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Gunnhildur Geira, geira@365.is, s. 512-5036 Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

SAMSUNG
UPPLIFÐU MUNINN
SAMSUNG
Þynnri, léttari og enn betri skjár
Samsung Galaxy TAB S er fyrsta spjaldtölvan sem kemur með
Super AMOLED skjá sem gefur meiri litadýpt og hraðari svörun.
Þú sérð muninn. Þú finnur muninn.
Samsung
GALAXY Tab S

NÁMSKEIÐ Á VORÖNN

KENNSLA HEFST 19. JANÚAR

TEIKNING

Teikning 1	Þorbjörg Þorvaldsdóttir	mán. 17.45-20.30
Teikning 1	Margrét H. Blöndal	þri. 17.45-20.30
Teikning 1	Eygló Harðardóttir	mið. 17.45-20.30
Teikning 1	Þóra Sigurðardóttir	fös. 09.00-11.45
Teikning 2	Þóra Sigurðardóttir	þri. 17.45-20.30
Teikning 2	Þorbjörg Þorvaldsdóttir	fim. 17.45-20.30
Teikning 2	Þorbjörg Þorvaldsdóttir	þri. 09.00-11.45
Teikning 3	Þóra Sigurðardóttir, Guðjón Ketilsson & Anna Cynthia Leplar	fim. 17.45 - 20.30
Módelteikning frh.	Anna Cynthia Leplar	þri. 17.45 - 20.30
Módelteikning	Guðrún Vera Hjartardóttir	mið. 09.00-11.45

MÁLUN

Málun 1	Þorri Hringsson	mán. 17.30-20.15
Málun 2	Sigríður Melrós Ólafsdóttir	mið. 17.30-20.15
Málun framhald	Sigtryggur B. Baldvinsson	mið. 09.00-11.45
Frjáls málun	Jón B.K. Ransú & Sigtryggur B. Baldvinsson	fös. 13.00-15.45
Vatnslitun - Teikning	Hlíf Ásgrímsdóttir	mið. 09.00-11.45

KERAMIK

Leirkerarennsla	Ólöf Erla Bjarnadóttir	fim. 09.00-11.45

ÝMIS NÁMSKEIÐ

Litaskynjun	Eygló Harðardóttir	mán.	17:45-21:10
Listasaga: Íslensk samtímalistasaga	Anna Jóa Jóhannsdóttir	mið.	20.20-21.50
Form, rými & hönnun	Þóra Sigurðardóttir & Sólveig Aðalsteinsdóttir & Guja Dögg Hauksdóttir	mið.	17.30-20.40
Silkiþrykk / textílþrykk 19.-23. maí	Helga Pálína Brynjólfsdóttir & Tanja Huld Levy Guðmundsd.	mán-fim. lau.	17:30-21:10 10-13.40

Skráning á www.myndlistaskolinn.is og í síma: 551 1990 JL húsinu - Hringbraut 121

MYNDLISTASKÓLINN Í REYKJAVÍK

20% FRAMHALDSSKÓLAAFSLÁTTUR
NÁMSKEIÐIN ERU STYRKHÆF HJÁ FLESTUM STÉTTARFÉLÖGUM

Eldri nemendur hjálpuðu til við forritunarkennslu yngri barnanna í Hörðuvallaskóla og tókst það vel.

Ekki aðeins hlutlausir notendur

Allir nemendur Hörðuvallaskóla lærðu grunnatriði forritunar þegar þeir tóku þátt í alþjóðlega verkefninu Hour of Code. Námsefnið er skemmtilegt og námið í raun gert að leik, meðal annars með hjálp persóna úr Frozen og Angry Birds.

Hörðuvallaskóli í Kópavogi tók í fyrsta skipti þátt í alþjóðlegri forritunarkennsluviku, „Hour of Code", sem haldin var í desember. Allir 710 nemendur Hörðuvallaskóla tóku þátt í þessu verkefni með góðum árangri. „Til að undirbúa nemendur sem best fyrir framtíðina er nauðsynlegt að kynna þeim forritun til þess að þeir skilji betur hvernig tæknin virkar. Með kennslu í forritun er hægt að gera nemendur meðvitaða um að taka þátt og skapa tækni í stað þess að vera hlutlausir neytendur tækninnar," segir Elínborg Siggeirsdóttir, forstöðumaður upplýsingavers Hörðuvallaskóla og formaður 3f – Félags um upplýsingatækni og menntun.

Elínborg segir forritun vera mikilvæga og að innan fárra ára verði jafn sjálfsagt að læra hana og að læra að lesa og reikna. MYND/GVA

Allt á íslensku

Elínborg segir nemendurna hafa náð að læra grunnatriði forritunar í verkefninu. „Þessi hreyfing, Hour of Code, er upprunnin í Bandaríkjunum en er nú orðin alþjóðleg hreyfing sem hefur það að markmiði að auka vægi forritunarkennslu í grunnskólum og bæta við færni nemenda til að taka á móti verkefnum 21. aldarinnar. Fjölmörg fyrirtæki studdu við verkefnið og þeirra á meðal voru samkeppnisaðilar eins og Apple og Microsoft, Instagram, Snapchat og Facebook, allir voru með. Verkefnið er virkilega flott og með því flottasta námsefni sem ég hef séð. Disney-fyrirtækið leyfði að Frozen-fígúrur væru notaðar í það og Angry Birds líka. Aðalverkefnið var í gangi í desember en allt efnið er aðgengilegt og opið öllum á síðunni Code.org. Fyrir okkar nemendur skipti það sköpum að allt efnið er á íslensku sem er Jóni Georgssyni hjá Hringsjá að þakka, en hann þýddi það."

Þegar nýju efni er bætt við á Code.org er alltaf hægt að horfa á örkennslumyndband um viðbótina. Þar eru þekktir aðilar úr tölvuheiminum, íþróttastjörnur og ungir tölvunarfræðinemar sem skýra hvað á að gera og er efnið með íslenskum texta. „Þetta skiptir miklu máli því þannig geta nemendur í þriðja bekk og eldri bjargað sér sjálfir með því að horfa á myndböndin. Krökkunum fannst gaman að taka þátt í verkefninu því það er í stærra samhengi en þeir eru vanir að vinna í, einnig af því að það er nýtt og höfðaði til þeirra," útskýrir Elínborg.

Ætla að ná til 100 milljón barna

Code-hreyfingin hafði sett sér það markmið með forritunarkennsluvikunni 2014 að ná til hundrað milljón nemenda á heimsvísu en þegar þetta er skrifað er talan komin upp í rúmlega 91 milljón en verkefnið heldur eitthvað áfram. Árið 2013 tóku fimmtán milljónir barna þátt og þá aðallega í Bandaríkjunum. „Starfsfólk verkefnisins vann allt árið í því að fá alþjóðasamfélagið með sér. Á síðunni er teljari í gangi og við höfðum hann stundum uppi á töflu á meðan á kennslustundinni stóð og þá jókst hann stundum um nokkur þúsund þátttakendur á meðan. Það fannst krökkunum svo spennandi, að fá að vera þátttakendur í einhverju stærra. Einnig var kynningarmyndbandið, sem allir nemendur horfðu á þótt það hafi ekki verið þýtt, svo flott og persónur í því sem þau þekkja. Þeirra á meðal voru Ashton Kutcher leikari, söngkonan Shakira, Obama Bandaríkjaforseti og Mark Zuckerberg, stofnandi Facebook, og töluðu þau til barnanna. Til dæmis sagði Obama: „Ekki bara leika þér með símann þinn, forritaðu hann." Og Zuckerberg sagði: „Ef þú getur forritað, þá getur þú allt." Mér fannst það virka mjög vel á þau."

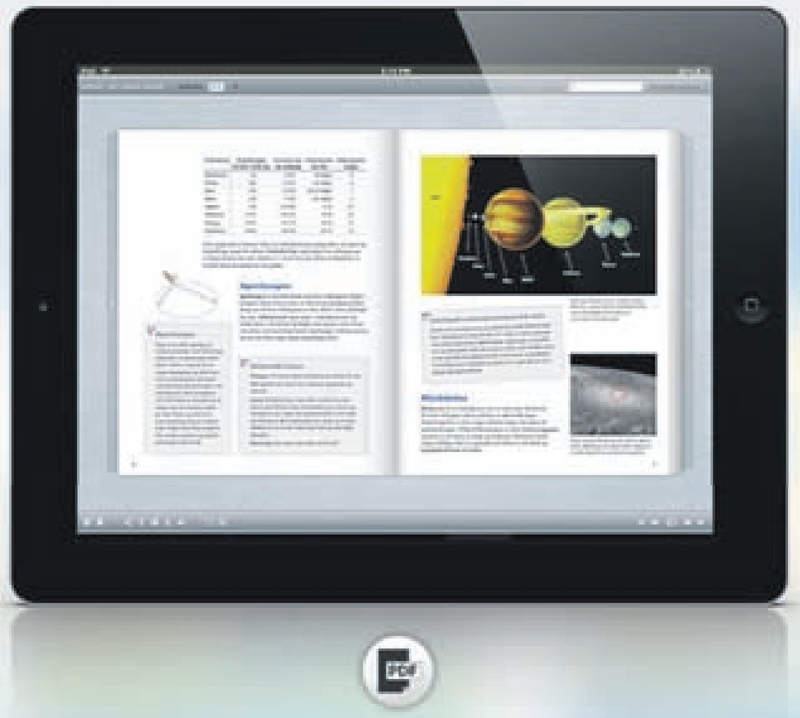
Forritun jafn sjálfsögð og lestur

Elínborg segir kubbaforritun oft vera þannig að ekki er hægt að sjá hvað liggur á bak við hvern kubb. „Það má hins vegar sjá það á Code.org, þar er hægt að sjá hvernig röð kubbanna breytist í röð aðgerða sem tölvan skilur og framkvæmir til að búa til eitthvað ákveðið ferli. Því eldri sem börnin voru því meiri áherslu lögðum við á þetta. Það var mikil upplifun fyrir þau að sjá hvað forritun er í raun einföld," segir Elínborg.

Hún segist vera viss um það að eftir nokkur ár verði forritunarkennsla orðin jafn sjálfsögð og það að læra að lesa og reikna. „Við erum að undirbúa börnin undir 21. öldina og við vitum ekki hvernig veröld þau fara út í eftir tuttugu ár. Það er hins vegar algjört grundvallaratriði að vera ekki aðeins hlutlaus notandi tölvunnar heldur að vera virkur þátttakandi og skapandi."

RAFBÆKUR NÁMSGAGNASTOFNUNAR

RAFBÆKUR



GAGNVIRKAR RAFBÆKUR

Í flokknum rafbækur er efni bókanna á stafrænu formi og hægt að hlaða hverri bók niður sem pdf-skjali. Hægt er að lesa texta rafbóka beint af skjá, fletta þeim, stækka letrið og prenta efnið út.

Í flokknum gagnvirkar rafbækur getur notandi valið um ýmsar aðgerðir eins og að hlusta á texta, fá orð- og hugtakaskýringar, skoða viðbótar myndir, horfa á myndbúta, hlusta á tónlist, leysa gagnvirk verkefni og hlaða bókinni niður sem pdf-skjali.

www.nams.is

Spenna og kænska blandast saman

Nám í leikjahönnun býður upp á mörg spennandi tækifæri á sviði borðspila og tölvuleikja. Ungur Íslendingur stundar nú nám í leikjahönnun í New York en borðspil hafa lengi verið aðaláhugamál hans. Tíminn í New York hefur verið lærdómsríkur en utan námsins skipta tengslin við nemendur og kennara miklu máli þegar kemur að tækifærum eftir útskrift.

Sigursteinn Jóhannes Gunnarsson fékk snemma áhuga á tölvuleikjum og keypti sína fyrstu tölvu þrettán ára gamall. Í framhaldsskóla urðu borðspilin stærsta áhugamál hans og nýtti hann allar stundir við spil með vinum sínum. Samhliða BA-námi sínu í ritlist við Háskóla Íslands vann hann í Spilavinum þar sem hann kynntist mörg hundruð spilum, meðal annars fjölskylduspilum sem hann kenndi á bekkjarkvöldum grunnskóla, ungbarnaspilum fyrir yngstu kynslóðina og þyngri spilum fyrir lengra komna. Það kom því fáum á óvart þegar Sigursteinn sótti um nám í leikjahönnun við NYU Tisch-háskólann í New York. „Deildin mín kallast NYU Game Center og er leidd af nokkrum virtustu fræðimönnum í leikjaheiminum í dag, þeim Frank Lantz og Eric Zimmerman. Kennararnir eru ekki af verri endanum heldur og þar má m.a. nefna Bennett Foddy sem bjó til hinn undarlega en vinsæla leik QWOP."

Áherslan í náminu er á leikjahönnun og skiptist í grófum dráttum í þrjá hluta; gerð tölvuleikja, gerð spila og annarra leikja og svo fræðilegan hluta námsins. „Fyrir utan kennsluna sjálfa þá er stór hluti af náminu öll tækifærin og tengslin sem við náum að mynda hér í New York sem og fyrirlestrarnir sem deildin heldur utan um. Við lærum meðal annars góð vinnubrögð í hönnun, mikilvægi þess að prufukeyra alla leiki sem maður gerir aftur og aftur, forritun og sjálf fræðin á bak við leikjahönnun."

Sigursteinn hefur tekist á við mörg áhugaverð verkefni í náminu. „Flest verkefnin tengjast borðspilum en ég hef líka mikinn áhuga á tölvuleikjum. Einn tölvuleikurinn gengur út á að fjórir sitja saman með fjarstýringar og leika fólk á geimskipi. Einn leikmannanna er þó með geim-sníkjudýr og leikur því á móti hinum. Hann er sá eini sem veit það vegna þess að fjarstýringin hans titrar örlítið. Því verður leikurinn mjög spennandi og vekur vantraust og svikatilfinningar meðal spilaranna."

Lærdómsríkur tími

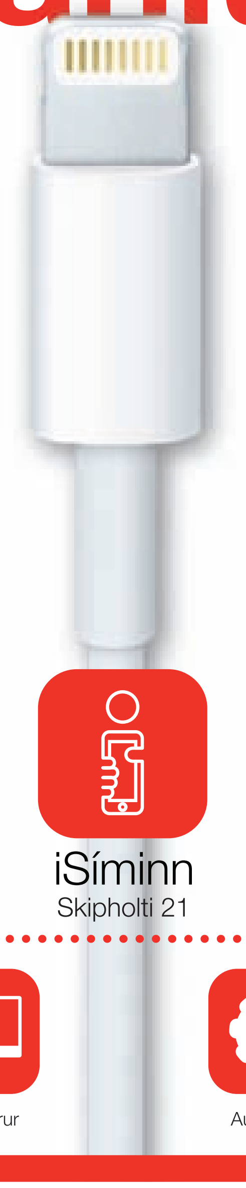
Sigursteinn vinnur nú að lokaverkefni sínu ásamt þremur öðrum nemendum. „Þar skoðum við mörk borðspila og tölvuleikja. Okkur fannst vanta sárlega leiki sem sameinuðu spennuna og tæknina í tölvuleikjum við þá nánd og kænsku sem maður fær í borðspilum."

Tíminn í New York er búinn að vera ótrúlega spennandi og lærdómsríkur að hans sögn. „Þetta hefur náttúrulega ekki bara verið eintómur dans á rósum þar sem eiginkonan er búin að vera á sama tíma í námi við Listaháskólann á Íslandi. Ég mun þó aldrei sjá eftir þessu tækifæri."

Nokkrir mánuðir eru í útskrift og starfsmöguleikarnir eru fjölbreyttir að sögn Sigursteins. „Mig langar bæði að vinna við borðspila- og tölvuleikjagerð en hugsa að ég verði bara að vera opinn fyrir öllum tækifærum, hvort sem ég leita þau uppi sjálfur eða þau finna mig. Hvort sem það verður aðalstarf mitt eða meðfram öðru starfi veit ég þó að ég mun alltaf stunda borðspilahönnun."

„Mig langar bæði að vinna við borðspila- og tölvuleikjagerð en hugsa að ég verði bara að vera opinn fyrir öllum tækifærum," segir Sigursteinn J. Gunnarsson. MYND/PJETUR

iPhone Aukahlutir



iSíminn
Skipholti 21
Farsímar
Tölvuvörur
Aukahlutir
Viðgerðir

Lært á spjaldtölvuna

Spjaldtölva býður upp á marga skemmtilega möguleika fyrir allan aldur. Fólk er sífellt að uppgötva betur hvað þessi litli gripur hefur upp á margt að bjóða. Jafnvel lítil börn virðast tengjast spjaldtölvunni fljótt og vel, enda margt þar til fróðleiks og ánægju.

Þá hefur færst í aukana að eldra fólk fái sér iPad eða spjaldtölvu til dægrastyttingar. Með henni er hægt að fylgjast með ættingjum og vinum á Facebook eða skoða fréttir á netmiðlum. Þótt spjaldtölvan sé í rauninni einfalt tæki er gott að kunna að nýta sér það sem hún hefur fram að færa. Félag eldri borgara hefur boðið fólki upp á námskeið þar sem farið er yfir helstu möguleika tölvunnar, stillingar skoðaðar og gefin góð ráð. Auk þess er kennt að sækja app/forrit, taka myndir og vídeó og vafra um internetið.

Mikil ásókn hefur verið í þessi námskeið og verða nokkur í boði á næstunni, það fyrsta í dag. Fleiri aðilar hafa boðið upp á slík námskeið og má þar nefna promennt.is. Það er óhætt að hvetja eldri borgara sem eiga iPad eða aðrar spjaldtölvur til að sækja svona námskeið því tölvan hefur upp á svo ótalmargt skemmtilegt að bjóða sem gott er að kunna að nýta sér.

Til dæmis má nefna að hægt er að kaupa áhugaverðar bækur og lesa á spjaldtölvunni en hún gefur færi á að stækka letrið eftir því sem fólki finnst best.

Spjaldtölvan hefur upp á marga möguleika að bjóða sem gott er að kunna skil á. MYND/GETTY

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið í janúar og febrúar

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Námskeið Hringsjár standa alveg sjálfstæð sem endurhæfingarúrræði, en góð ástundun á námskeiðunum er ein forsenda þess að lengri tíma úrræði standi til boða.

Einn af þeim mörgu sem hafa nýtt sér endurhæfingu hjá Hringsjá er Kristján Jónsson. Hann sótti námskeið hjá Hringsjá og útskrifaðist vorið 2014. Honum hafði verið bent á sem endurhæfingarúrræði að fara á tölvunámskeið hjá Hringsjá.

Í viðtali í Fréttatímanum sagði hann, „Mér fannst svo gaman að ég fór í kjölfarið á minnisnámskeið þar. Eftir þessi tvö námskeið var ég farinn að átta mig á að ég gæti alveg verið í skóla. Það hafði lengi verið draumur en mér fannst ég ekki eiga heima þar. Ég sá að ég gat alveg lært. Þetta er eitt það skemmtilegasta verkefni sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Maður kemur syngjandi þaðan út.“

Eftir námskeiðin fór Kristján í 3ja anna náms- og starfsendurhæfingu hjá Hringsjá. Samhliða endurhæfingu var Kristján í Tækniskólanum og hefur nú lokið sveinsprófi í málaraiðn.

20.1.-17.2 — **TÁT** - ***Tök á tilverunni***
Bjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.

24.2.-26.3 — **Fjölskyldan og ég**
Með aukinni þekkingu tileinka þátttakendur sér leiðir til að verða betri fjölskyldumeðlimir, makar og uppalendur.

20.1.-17.2 — **ÚFF** - ***Úr frestun í framkvæmd***
Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

24.2.-26.3 — **Í Fókus** - ***Að ná fram því besta með ADHD***
Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/ofvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tökum á ADHD.

24.2.-26.3 — **Minnistækni**
Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleymsku eða skert minni að stríða.

20.1.-17.2 — **Tölvur 1**
Námskeiðið er ætlað byrjendum sem vilja fá góðan grunn í tölvunotkun til að geta nýtt tölvuna sér til gagns og gamans.

24.2.-26.3 — **Tölvur 2**
Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa notað tölvu í einhvern tíma en vilja ná betri tökum á algengum vinnuforritum.

Hringsjá
Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning í síma 510 9380 eða á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja

Skiptinám háskólanema sífellt vinsælla

Það færist sífellt í vöxt að háskólanemendur sæki hluta háskólanámsins í erlendum háskólum, hvort sem um stök fög er að ræða eða heilar annir. Að sama skapi er Ísland vinsæll áfangastaður fyrir erlenda nemendur sem vilja taka hluta námsins erlendis.

Undanfarin þrjú ár hafa tugir nemenda Háskólans í Reykjavík sótt skipti- og starfsnám í erlendum skólum. Þannig sóttu 46 nemendur nám erlendis skólaárið 2012-2013 en þeim hefur fjölgað í 69 nemendur þennan veturinn. Á sama tíma hefur fjöldi erlendra nemenda sem stundar skipti- og starfsnám við sama skóla verið frá 148 til 173. Auk þessa hóps stunda nú um 60 erlendir nemendur fullt nám við skólann, þar af flestir í Íslenska orkuháskólanum. Þeim erlendu nemendum sem sótt hafa skiptinám við Háskóla Íslands hefur fjölgað nær árlega frá 1992 fyrir utan veturinn 2007-2008. Að sama skapi hefur íslenskum nemendum fjölgað sem stunda nám erlendis með þeirri undantekningu að árin um og eftir hrun stóð fjöldinn nokkuð í stað. Eftir stígandi fjölda undanfarin ár fækkar reyndar innlendum og erlendum nemendum þetta skólaárið. Flestir erlendir nemendur við Háskóla Íslands eru frá Þýskalandi, Frakklandi, Danmörku, Svíþjóð og Finnlandi en flestir íslenskir nemendur Háskóla Íslands sækja skiptinám til Danmerkur, Bretlands og Bandaríkjanna.

Íslenskir háskólanemar sækja mest til Danmerkur.

LÆRÐU AÐ SPILA TVEGGJA MANNA SPIL

Spilakaffi verður haldið í Gerðubergi miðvikudaginn 15. janúar klukkan 20 til 22. Um er að ræða opið spilakvöld þar sem fólk getur komið saman og fengið leiðsögn eða fylgst með skemmtilegum spilum. Spilakaffi er ný viðburðaröð í Gerðubergi á miðvikudagskvöldum. Handverkskaffi verður fyrsta miðvikudagskvöldið í mánuði, Spilakaffi annað miðvikudagskvöldið, Heimspekikaffi það þriðja og Bókakaffi fjórða miðvikudagskvöldið í mánuðinum.

Á fyrsta Spilakaffi ársins munu Spilavinir kynna fyrir gestum tveggja manna spil eins og t.d. Sequence, Qwirkle, 10 days spilin, Dominion, 11 nimmt, Carcassonne og fleiri spennandi spil. Aðgangur er ókeypis, spil á staðnum og allir velkomnir.

SKIPTINÁM EYKUR STARFSMÖGULEIKA

Ný rannsókn á vegum framkvæmdastjórnar ESB sýnir að skipti- eða starfsnám erlendis eykur starfsmöguleika í framtíðinni.

Samkvæmt rannsókninni horfa vinnuveitendur í það hvort umsækjendur hafi aflað sér alþjóðlegrar þekkingar og færni. Rannsóknin náði til tæplega áttatíu þúsund manns í 34 löndum og er stærsta rannsókn sem gerð hefur verið á þessu sviði. Þátttakendur voru háskólanemar, útskrifaðir háskólanemar, starfsmenn háskóla og forsvarsmenn fyrirtækja.

Sú persónulega færni og kunnátta sem nemendur öðlast með nýrri reynslu við dvöl erlendis er afar eftirsóknarverð í augum vinnuveitenda í Evrópu, en 92% þeirra fyrirtækja sem þátt tóku í rannsókninni vilja fremur ráða starfsfólk með alþjóðlega færni.

Í því sambandi voru nefndir eiginleikar eins og lærdómsþorsti, víðsýni, umburðarlyndi, sjálfstraust og hæfni til að leysa vandamál og taka sjálfstæðar ákvarðanir.

Nánar er fjallað um niðurstöður rannsóknarinnar á www.ru.is.

Umsóknarfrestir 2015

Landskrifstofa Erasmus+ mennta- og æskulýðsáætlunar ESB (menntahluti) auglýsir umsóknarfresti fyrir eftirfarandi verkefnaflokka:

Nám og þjálfun – umsóknarfrestur 4. mars 2015

Nám og þjálfun veitir starfsfólki á öllum skólastigum og nemendum í starfsmenntun og á háskólastigi tækifæri til að sinna námi, starfsþjálfun og kennslu í 33 Evrópulöndum.

Fjölþjóðleg samstarfsverkefni – umsóknarfrestur 31. mars 2015

Samstarfsverkefni eiga að stuðla að nýsköpun í menntun og þjálfun og yfirfærslu þekkingar og reynslu á milli landa (minnst þrjú samstarfslönd). Hægt er að sækja um samstarfsverkefni fyrir öll skólastig.

Fræðslu- og menntastofnanir á öllum skólastigum geta sótt um styrki í Erasmus+. Einnig eiga fyrirtæki, samtök og aðrir lögaðilar sem sinna menntun og þjálfun starfsfólks rétt á þátttöku.

Nánari upplýsingar um verkefnaflokkana og umsóknareyðublöð er að finna á heimasíðu Landskrifstofu Erasmus+ www.erasmusplus.is

Námskeið í gerð umsókna verða auglýst síðar.

Erasmus+ www.erasmusplus.is
rannís www.rannis.is

1. hæð Kringlunnar Fylgstu með á f s. 551-1314

GRUNNBIRGÐIR SEM GOTT ER AÐ EIGA

KLASSÍK *Þrenns konar gallabuxur, svartur blazer, svartur kjóll og sólgleraugu teljast til grunnbirgða sem gott er að geta gengið að í fataskápnum.*

Gerðir eru listar yfir ótrúlegustu hluti. Meðal annars yfir grunnbirgðir fatnaðar og fylgihluta sem gott er að eiga í fataskápnum. Meðfylgjandi listi er af fashioninfographics.com. Hann miðast við konur. Hann er vitanlega aðeins til viðmiðunar enda smekkur kvenna eins misjafn og þær eru margar.

Plöggin á þessum lista eru klassísk og einföld en með þau við höndina ætti að vera hægt að bjarga sér við flest tilefni. Í grunnbirgðunum er aðeins að finna svartan, hvítan, gráan og bláan fatnað. Flíkurnar eru eftirfarandi:

FATNAÐUR
- Svartur leðurjakki
- Gallajakki
- Svartur, grár eða hvítur ullarjakki
- Hvít eða svört skyrta
- Ljósbláar, dökkbláar og svartar gallabuxur
- Svartar sparibuxur
- Svartur kjóll
- Svartur blazer
- Svört eða hvít peysa
- Svartur hlírabolur
- Hvítur stuttermabolur

SKÓR
- Leðurstígvél
- Lægri ökklaskór
- Hælaskór
- Strigaskór

FYLGIHLUTIR
- Svört húfa
- Trefill eða klútur
- Einfalt hálsmen
- Sólgleraugu
- Svört handtaska
- Minni hliðartaska fyrir fínni tilefni
- Klassískt úr

KEMUR SÉR ALLT VEL Ullarjakki, einlit peysa og svartar sparibuxur teljast til grunnbirgða.

SÍGILDUR Litli svarti kjóllinn stendur af sér alla tískustrauma og hefur gert allt frá því Coco Chanel kom honum á kortið í kringum 1920.

FER SEINT ÚR TÍSKU Allt er þetta á listanum; leðurjakki, hvítur stuttermabolur, ljósar, dökkar eða svartar gallabuxur og svartir ökklaskór.

FYRIR FÍNNI TILEFNI Svartur blazer og hvít eða svört skyrta er staðalbúnaður sem gott er að vera með í fataskápnum.

BÍLAR & FARARTÆKI

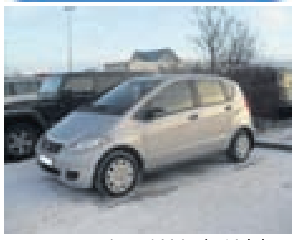
ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

2014 NÝIR JEEP GRAND CHEROKEE OVERLAND 4X4

Sá flottasti, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 10.4L, 8 gíra sjálfskiptur, Hlaðinn lúxus búnaði, Þennan verður þú að skoða, ATH 1 eftir, Tilboðsverð aðeins 10.990þkr, Eru í salnum,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is

BÍLA GALLERÍ



M.BENZ A 150. 11.2006, Ek: 98 þ.km, 5 gírar. Verð 1.690þ Rnr.100004. Sparneytinn og fallegur bíll - Ath ýmis skipti.

TOYOTA YARIS SOL. Sjálfskipt. 4.2014, Ek: 27 Þ.km, Verð 2.680þ. Rnr.100207. Fleiri litir og árgerðir til !

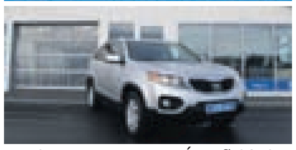
BÍLA GALLERÍ

SKODA SUPERB 4x4 Dísel 170hö. 5.2014, ek: 30Þ.km, Sjálfsk. V: 5.950þ. raðnr 100179 Einnig 2013 4x4 á staðnum.

Bílagallerí bílasala
Fiskislóð 16, 101 Reykjavík
Sími: 554 6700
Hagstæð sölulaun ! 2,9 %
www.bílagallerí.is

Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd og umönnun. Barnaheill Save the Children á Íslandi

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



KIA Sorento EX Luxury. Árgerð 2012, ekinn 76 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.200.000. Rnr.990709. 4 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ B 180 CDI. Árgerð 2012, ekinn 109 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.991046.

NISSAN Patrol gr. Árgerð 2007, ekinn 91 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.390.000. Rnr.240504.

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

SUZUKI Swift gl 4wd (16"álf. a/c, þokuljós). Árgerð 2013, ekinn 46 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.590.000. Rnr.240479.

TOYOTA Land cruiser 150 gx. Árgerð 2011, ekinn 72 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.890.000. Rnr.991042.

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

100bilar.is bílasala

Suzuku Swift GLX 5/2014 ek 26 þkm sjsk, bensín, ásett verð er 2890 þús, er á staðnum, raðnr 151679.

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

Vissir þú að... börn eiga rétt á aðstoð og hjálp ef þau eru í vanda. Barnaheill Save the Children á Íslandi

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

dji
FJARSTÝRÐ MÓDEL Í ÚRVALI.
Tómstundahúsið
Bíldshöfða 18, sími: 5870600,
www.tomstundahusid.is
Finnið okkur á facebook.

XPRENT
- hönnun og merkingar
PRENTUN | HÖNNUN | MERKINGAR | SKILTAGERÐ | XPRENT.IS
...og margt fleira
Sundaborg 1 - 104 Reyjavík - Sími: 777 2700 - xprent@xprent.is

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslutæknir
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

ART & TEXT
Sandblásturfilmur
Vegglímmiðar
Merkjum púða (ljósmynd/texti)
Prentun - Merkingar
og ýmislegt fleira fyrir þitt heimili.
www.artogtext.is
Básbryggju 15 • 110 RVK • S. 862 5564 • artogtext@artogtext.is

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

k2 Loftstokkahreinsun
557 7000
www.k2.is
FYRIR EFTIR
Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun.

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS
TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR
SMIÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

Hjólbarðaverkstæði Grafarvogs
· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

DÆLUR - sem bjarga málinu ef flæðir
Önnur dælan magndælir og hin dælan hreinsar upp.
Frábært verð
Öflugir bjargvættir þegar fer að hlána!
ÁSAFL
Hjallahrauni 2 - 220 Hafnarfjörður
Sími 562 3833 - asafl@asafl.is - www.asafl.is

• Jarðvegsvinna
• Steypusögun
• Kjarnaborun
• Múrbrot
• Húsarif
• Öll almenn verktakavinna
BROTAFL
STEINSÖGUN • BORUN • BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
brotafl@simnet.is

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?
Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

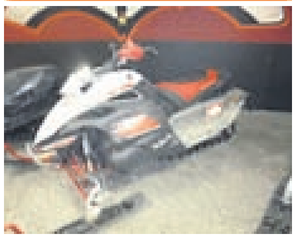
Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist

Bílaþjónusta Bjarka ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 · 110 reykjavík · sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is



Á STAÐNUM
YAMAHA Nytro Árg 2008 lítið ekinn verð 990.000. Visalán í boði Rnr.138007 sími 6952015

KLÁR Í FJALLIÐ
SKI-DOO Sm summit x 145 800r. Árgerð 2011 ekin 3 þ sleðinn er sem nýr Verð 1.580.000. Rnr.138028 sími 6952015

DRAUMUR LEIGUBÍLSTJÓRANS
BENZ E 270 cdi avantgarde. Árgerð 2004, ekinn 249 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.390.000. Rnr.125009. S 6952015

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

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

Bílar til sölu

KAUPUM BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ
Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

500-999 þús.

690.000.- VÍSALÁN Í BOÐI!
Chevrolet Lazetti station. árg ,07. ek. 141þús km. bsk. sk ,15. mjög rúmgóður og sparneytinn bíll. ásett verð 890þús. Tilboðsverð aðeins 690þús stgr. 100% vísalán í boði. s:659-9696

DÍSEL SPARIBAUKUR
Peugeot 307 Disel. árg ,05. ek.167þús km. bsk. 5d, nýleg vetrardekk. ótrúlega sparneytinn og góður bíll. Ásett verð 1.290þús. Tilboðsverð aðeins 890þús. 100% vísaláni í boði. uppl í s:659-9696

4X4 FRÁBÆR Í SNJÓINN !
MMC Outlander 2.0 árg ,05. ek aðeins 135þús km. 4x4. bsk. glæný vetrardekk. mjög heill bíll. ásett verð 1.190þús. Tilboðsverð aðeins 890þús. 100% vísalán í boði. uppl í s:659-9696

Bílar óskast

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!
Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

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

Kaupi bíla til uppgerðar eða niðurrifa árgerð 2002 eða yngri, allt kemur til greina. Meiga vera bilaðir, beyglaðir, óskoðaðir, ryðgaðir. Uppl. í síma 820 4640.

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Lyftarar

Til sölu Yale RM14. Árg. 1998. Vinnust. 2.107. Lyftigeta 1.400kg. Lyftihæð 6,7m. Hliðarfærsla. 48V rafgeymir. Hleðslutæki fylgir. Mastur samandregið 296cm. Verð án vsk 790.000kr. Kraftvélar ehf / S. 535-3500 / www.kraftvelar.is

Bátar

Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar algluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

til sölu

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA
Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

PJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

SENDIBILL.IS
Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

Húsaviðhald

Tölvur

Allar almennar tölvuviðgerðir og vírushreinsanir. Kem á staðinn. S. 699 6735 Baldvin.

Rafvirkjun

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

Ódýr blekhylki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEÐFERÐ.
Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.
Tímapantanir í síma 864-1273

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

SAGA FILM ÓSKAR EFTIR HEIMILUM, EINBÝLISHÚSUM OG ÍBÚÐUM.

TIL AÐ NOTA Í SJÓNVARPSSERÍUNA RÉTTUR

SANNGJÖRN GREIÐSLA Í BOÐI

Upplýsingar í síma 847 6892 eða á sveinnvidar@hive.is

HERBERGI - ÍBÚÐIR Á GRENSÁSVEGI
Til leigu stúdíóíbúðir og einnig herbergi með sameiginl. baðherb. til 1. maí 2015. Internet, hiti, rafmagn innifalið. 1 mánuður í leigutryggingu. Verð frá 50 þús
Uppl. í síma 660 7799 og erth@centrum.is

5 HERB. TIL LEIGU Í 112
5 herb. sérhæð í borgarhverfi í Grafarvogi til leigu frá og með 01. feb. Upplýsingar sendist á gy@val.is

Húsnæði óskast

SAGA FILM ÓSKAR EFTIR HEIMILUM, EINBÝLISHÚSUM OG ÍBÚÐUM.

TIL AÐ NOTA Í SJÓNVARPSSERÍUNA RÉTTUR

SANNGJÖRN GREIÐSLA Í BOÐI

Upplýsingar í síma 847 6892 eða á sveinnvidar@hive.is

Geymsluhúsnæði

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.

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

ALMAR BAKARÍ HVERAGERÐI
Óskar eftir metnaðarfullum bakara og lærling. Uppl. í s. 663 2326.

NONNABITI
Óskar eftir starfsfólki í fullt starf og hlutastarf. Reyklaus og þarf að geta unnið undir álagi.
Sendið umsókn á nonnabiti@nonnabiti.is eða á staðnum. s. 899 1670

Óskum eftir múrurum eða múraranemum til starfa. Uppl. í s. 8200 155

GG Járn óskar eftir vönum mönnum eða óvönum, helst íslenskumælandi í járnabindingar. Akkorð eða tímavinna í boði. S. 849 0880, Gulli.

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegum starfsmanni með bílpróf í fullt starf. Viðkomandi þarf að geta hafið strax störf. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

TILKYNNINGAR

Einkamál

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

Erum með vana smiði, verkamenn, múrara og pípara sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL EHF s. 777 2 333

Sólvallagata 39
101 Reykjavík
3 svefnherbergi og sólpallur

Stærð: 100,1 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1977
Fasteignamat: 28.850.000

RE/MAX Alpha

Opið hús í dag kl. 17:30 - 18:00

Verð: 35.900.000

RE/MAX Alpha kynnir: Rúmgóð og mikið uppgerð íbúð við Sólvallagötu 39 í Reykjavík. Þrjú svefnherbergi, opið eldhús og stofa í einu rými, ný uppgert baðherbergi með nuddbaðkari og upphengdu salerni. Þvottahús er í íbúðinni og þar er einnig fullkominn sturtu og sánaklefi. Íbúðin er laus til afhendingar og mögulegt er að kaupa innbú með.
Upplýsingar veitir Davíð Ólafsson í síma 897 1533 eða david@remax.is

Davíð Ólafsson
Lögg. fasteignasali
897 1533
david@remax.is

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

Óðinsgötu 4, Sími 570 4500, opið virka daga kl 9 – 17.
Netfang: fastmark@fastmark.is – www.fastmark.is

Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is

Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is

Elías Haraldsson
Lögg. fasteignasali
elias@fastmark.is

Gísli Rafn Guðfinnsson
Sölumaður
gisli@fastmark.is

Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is

Magnús Axelsson
Lögg. fasteignasali
magnus@fastmark.is

Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

GRENSÁSVEGUR 10

SKRIFSTOFU- OG VERSLUNARHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu 1.778,6 fermetra skrifstofuhúsnæði á þremur hæðum.

Um er að ræða 2., 3. og 4. hæð auk u.þ.b. 220 fermetra verslunarhúsnæðis á jarðhæð.

- Jarðhæð hússins er um 220 fermetrar að stærð
- 2. hæð hússins er um 600 fermetrar að stærð
- 3. hæð hússins er um 600 fermetrar að stærð
- 4. hæð hússins er um 350 fermetrar að stærð

Eignin getur leigst út í hlutum eða í heilu lagi og er eigandi eignarinnar er tilbúinn til að innrétta eignina eftir þörfum leigutaka. Verið er að endurnýja sameign hússins.

70 bílastæði eru á lóð hússins og aðkoma að eigninni er góð.

Mikið auglýsingagildi á áberandi stað, miðsvæðis í borginni.

KÖLLUNARKLETTSVEGUR 2

330 FERMETRAR TIL LEIGU

Um er að ræða 330 fermetra vörugeymslu / vinnusal á jarðhæð hússins.

Lofthæð er allt að 3,9 metrar og innkeyrsludyr eru á húsnæðinu.

Mögulegt er að breyta öllum innviðum hússins og hafa eignina t.d. að mestu sem eitt opið rými, allt eftir þörfum hvers og eins. Leigusali er tilbúinn til að innrétta eignina eftir þörfum hvers og eins leigutaka.

Mötuneyti er rekið í húsinu sem leigutakar gætu nýtt sér.

Fjöldi bílastæða og athafnapláss er á lóðinni.

Frábær staðsetning við góðar umferðaræðar og aðkoma að húsinu er mjög góð.

Höfum traustan kaupanda að vel staðsettum atvinnuhúsnæðum í úthverfum Reykjavíkur með og án leigusamninga.

Allar nánari upplýsingar veitir Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali, netfang gtj@fastmark.is

tilkynningar

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Grímsnes-og Grafningshreppi, Hrunamannahreppi, Skeiða-og Gnúpverjahreppi, Flóahreppi og Ásahreppi

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt lýsing fyrir eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

1. Breyting á Aðalskipulagi Flóahrepps 2006-2018, í fyrrum Villingaholtshreppi, á spildu úr Skálmholti. Landbúnaðarsvæði í stað frístundabyggðar.
Lögð fram til kynningar skipulagslýsing vegna breytingar á aðalskipulagi sem felst í að breyta hluta af svæði fyrir frístundabyggð úr landi Skálmholts, merkt F15, í landbúnaðarsvæði. Um er að ræða 8 ha svæði og er breytingin gerð þar sem fyrirhugað er að stofna lögbýli á spildunni.

Samkvæmt 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingum:

2. Breyting á Aðalskipulagi Biskupstungnahrepps 2000-2012, Bláskógabyggð, innan þéttbýlisins Reykholt. Nýr vegur að íbúðarsvæði austan grunnskóla (land Eflingar).
Lögð fram til kynningar tillaga að breytingu á aðalskipulagi innan Reykholts sem felst í að gert er ráð fyrir nýrri aðkomu að íbúðarsvæði (svæði Eflingar) upp á holtinu austan við grunnskólann. Fyrirhugað er að leggja nýjan um 220 m langan veg frá Kistuholti sunnan Aratungu, framhjá skólastjórabústað og þaðan upp á holtið.

3. Breyting á Aðalskipulagi Biskupstungnahrepps 2000-2012, Bláskógabyggð vegna Reykjavegar. Breyting á legu og efnistökusvæði.
Lögð fram til kynningar tillaga að breytingu á aðalskipulagi í tengslum við endurbætur á Reykjavegi. Í gildandi aðalskipulagi var gert ráð fyrir færslu á legu vegarins miðað við núverandi legu, á svæði frá afleggjara að Tjörn og að Biskupstungnabraut. Nú hefur verið hætt við þá færslu og að gert ráð fyrir að hann verði endurbættur í núverandi legu nema að beygjur við aðkomuvegi að Tjörn og Syðri-Reykjum verða lagfærðar. Auk breytinga á legu vegarins er bætt við námu í landi Efri-Reykja sem fyrirhugað er að nýta við endurbæturnar.

4. Breyting á Aðalskipulagi Biskupstungnahrepps 2000-2012, Bláskógabyggð. Norðurtún, efnistökusvæði í landi Syðri-Reykja við Brúará.
Lögð fram til kynningar tillaga að breytingu á aðalskipulagi í tengslum við efnistökusvæði í landi Syðri-Reykja (í Norðurtúni) rétt við Brúará. Samkvæmt lýsingunni er námusvæðið 49.000fm að flatarmáli og gert ráð fyrir að þar megi taka allt að 149.900 m3 af efni á 15 árum. Lágmarksfjarlægð efnistökusvæðis frá frístundabyggð er 100 m og áður en vinnsla hefst á nýju svæði þarf að ganga frá röskuðu svæði næst frístundabyggðinni.

Samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingum:

5. Breyting á Aðalskipulagi Biskupstungnahrepps 2000-2012 í sameignarlandi Úthlíðar, Stekkholts og Hrauntúns í Bláskógabyggð. Nýtt efnistökusvæði við Höfðaflatir.
Breytingin felur í sér að gert er ráð fyrir nýju efnistökusvæði í sameignarlandi Úthlíðar, Stekkholts og Hrauntúns sunnan Högnhöfða, í jaðri Úthlíðarhrauns. Svæðið hefur þegar verið raskað að hluta í tengslum við efnistöku til eigin nota innan jarðarinnar en nú er gert ráð fyrir að heimilt verði að taka allt 30 þúsund rúmmetra efnis. Gerð er breyting á hálendisuppdrætti aðalskipulagsins og greinargerð.

6. Breyting á Aðalskipulagi Biskupstungnahrepps 2000-2012 í landi Syðri-Reykja ásamt umhverfisskýrslu. Nýtt efnistökusvæði, Hrosshóll.
Aðalskipulagsbreyting þar sem gert er ráð fyrir nýju efnistökusvæði, Hrosshóll, syðst í landi Syðri-Reykja.
Aðkoma að námunni verður frá Reykjavegi um veg meðfram suðurmörkum jarðarinnar.
Náman mun ná yfir allt að 49 þúsund rúmmetra svæði og mun efnismagn vera allt að 149 þúsund rúmmetrar.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 4. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að eftirfarandi deiliskipulagi:
7. Deilskipulag fyrir Ragnheiðarstaði 2 lnr. 222006 í Flóahreppi. Nýtt lögbýli
Lögð fram til kynningar tillaga að deiliskipulagi nýs lögbýlis á landi úr jörðinni Ragnheiðarstaðir í Flóahreppi.
Svæðið er í heild 193,7 ha og er 77,7 ha norðan Villingaholtsvegar og 116 ha sunnan vegarins.
Gert er ráð fyrir byggingu íbúðarhúss, vélageymslu, hesthúss og annarra landbúnaðarbygginga.

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:

8. Deiliskipulag 10,7 ha spildu úr landi Stóra-Hofs í Skeiða- og Gnúpverjahreppi. Þrjár frístundahúsalóðir.
Tillaga að deiliskipulagi fyrir spildu úr landi Stóra-Hofs með landnúmer 203207. Um er að ræða 10,3 ha spildu ofan þjóðvegar á svæði sem í aðalskipulagi er skilgreint sem blanda opins svæðis til sérstakra nota og frístundabyggðar. Í tillögunni eru afmarkaðar 3 um um 5.000 fm lóðir þar sem byggingarmagn miðast við nýtingarhlutfallið 0.03 (150 fm). Byggja má eitt frístundahús og allt að 25 fm geymslu. Hámarksmænishæð er allt að 6 m.

9. Deiliskipulag frístundabyggðar við Lindarbrekku-, Unnar- og Guðrúnargötu í landi Skálabrekku við Þingvallavatn í Bláskógabyggð.
Auglýst að nýju tillaga að deiliskipulagi 36 ha svæðis úr landi Skálabrekku sem liggur á milli Þingvallavatns og gamla þjóðvegarins til Þingvalla, suðvestan skipulagðrar frístundabyggðar við Skálabrekkugötu. Á svæðinu er gert ráð fyrir 21 frístundahúsalóð á bilinu 0,65 til 1,2 ha að stærð. Tillaga að deiliskipulagi svæðisins var áður auglýst til kynningar 22. ágúst 2013 en sú tillaga tók ekki formlega gildi.

10. Deiliskipulag frístundabyggðar á svæði úr landi Hagavíkur við Þingvallavatn í Grímsnes- og Grafningshreppi.
Tillaga að deiliskipulagi sem nær til reits B samkvæmt þinglýstum skiptum fyrir land Hagavíkur. Innan svæðisins eru tvö eldri frístundahús auk bátaskýlis. Í tillögunni er afmörkuð 0,9 ha lóð utan um annað frístundahúsið (fastanr. 220-9575) og 0,2 ha lóð utan um bátaskýlið. Þá er afmörkuð ný 0,9 ha lóð fyrir nýtt frístundahús. Byggingarmagn frístundahúsalóðanna tveggja miðast við nýtingarhlutfallið 0.03 og er heimilt að reisa eitt frístundahús auk aukahúss.

11. Breyting á skilmálum frístundabyggðar í landi Úthlíðar í Bláskógabyggð. Þakhalli, og mænisstefna.
Tillaga að breytingu á skilmálum frístundabyggðar í Úthlíð varðandi þakhalla og mænisstefnu. Á flestum svæðum innan Úthlíðar er gert ráð fyrir að þakhalli sé á bilinu 15-45 gráður auk ákveðinnar meginmænisstefnu. Nú er gerð sú tillaga að fella út ákvæði um sérstaka mænisstefnu húsa auk þess að leyfa þakhalla á bilinu 0 til 45 gráður.

12. Breyting á skilmálum frístundabyggðarinnar Vað úr landi Brúar í Bláskógabyggð. Stærð aukahúsa.
Tillaga að breytingu á skilmálum frístundabyggðarinnar Vað úr landi Brúar sem felst í að heimilt verður að byggja allt að 30 fm aukahús á lóðunum til viðbótar við frístundahús. Gildandi skilmálar gera eingöngu ráð fyrir 10 fm geymslu. Nýtingarhlutfall lóðanna er 0.03 og breytist það ekki.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma frá 9-16. Að auki er hægt að nálgast nánari lýsingu á tillögunum og tillögurnar sjálfar á vefslóðinni http://www.sbf.is.

Skipulagstillögur nr. 1-4 og nr. 7 er í kynningu frá 8. til 22. janúar 2015 en tillögur nr. 5 – 6 og nr. 8 - 12 frá 8. janúar til 20. febrúar 2015. Athugasemdir og ábendingar við tillögur nr. 1-4 og nr. 7 þurfa að berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 22. janúar 2015 en 20. febrúar fyrir tillögur nr. 5 – 6 og nr. 8 - 12. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Pétur Ingi Haraldsson
Skipulagsfulltrúi
petur@sudurland.is

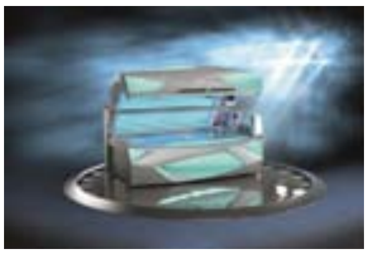
Félagsfundur

í Aðalbóli byggingasamvinnufélagi BSAB svf. vegna félagsslita.

Skilanefnd Aðalbóls byggingasamvinnufélags BSAB svf boðar til félagsfundar skv. 3. mgr. 65. gr. laga nr. 22/1991 um samvinnufélög en greiddar hafa verið lýstar og viðurkenndar kröfur á félagið. Á fundinum verður fjallað um lokareikninga félagsins og frumvarp til úthlutunargerðar. Fundurinn verður haldinn á skrifstofu Pacta lögmanna, Laugavegi 99, Reykjavík, miðvikudaginn 14. janúar 2015 kl. 15.00.

F.h. skilanefndar Aðalbóls byggingasamvinnufélags BSAB svf.
Páll Arnór Pálsson hrl.

til sölu



Til sölu 6 stk. Ergoline Prestige 1000 ljósabekkir.
Bekkirnir eru 3 mánaða gamlir, lítið notaðir og koma með startbúnaði. Nývirði er 240.000 EUR.

Fjármögnun hjá JK-Products gmbH í boði að uppfylltum ákveðnum skilyrðum.

Tilboð sendist á ergoline@simnet.is fyrir 16. janúar nk.

Ergoline

atvinna

FÓÐURBLANDAN

Framleiðslustarfsmaður

Fóðurblandan óskar eftir starfsmanni í framleiðslu á fiskafóðri

Helstu verkefni:
- Keyrsla á framleiðslulínu fiskafóðurs
- Þátttaka í birgðaeftirliti
- Þrif á framleiðslulínu fiskafóðurs
- Minniháttar viðhald framleiðslulínu fiskafóðurs
- Samskipti við söludeild og lager
- Annað tilfallandi

Hæfniskröfur:
- Reynsla í framleiðslustörfum í iðntölvustýrðu umhverfi
- Góð íslenskukunnátta
- Geta unnið sjálfstætt og í teymi
- Reglusemi og góð ástundun
- Góð almenn tölvukunnátta
- Þekking á vélbúnaði (vélstjórnarmenntun er kostur)

Nánari upplýsingar gefur Daði Hafþórsson, framkvæmdastjóri framleiðslusviðs, dadi@fodur.is

Umsóknarfrestur er til og með 20.01.2015.

Fóðurblandan er rótgróið og öflugt framleiðslu- og þjónustufyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á áburði og fóðri fyrir landbúnað, fiskeldi og húsdýr. Því til viðbótar selur Fóðurblandan ýmis konar rekstrarvöru fyrir landbúnað s.s. girðingar, girðingarefni og smávöru. Fóðurblandan rekur þrjár verslanir, á Selfossi, Hvolsvelli og Egilsstöðum sem og öfluga vefverslun. Fyrirtækið er leiðandi á sínu sviði og eitt það öflugasta í þjónustu við bændur hér á landi. Hjá fyrirtækinu starfa um 50 manns. Nánari upplýsingar: **www.fodurblandan.is**

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

HJÁ OKKUR

4BLS KIPPA ÚT :)

TT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI

SW5

SWITCH

FRÁBÆR FYRIR SKÓLAFÓLK

Skólavélin í ár er þessi öfluga og fjölhæfa spjaldtölva sem breytist í fartölvu þegar henni er smellt í lyklaborðsvöggu, sem fylgir með;)

- 10" IPS HD 10-punkta fjölsnertiskjár 1280x800
- Intel Quad Core Z3735F 1.83GHz Burst
- Intel HD 3D Graphics grafískur kjarni
- 2GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
- 64GB FLASH SSD og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps WiFi Nplify og Bluetooth 4.0
- Crystal Eye Full HD 1080p vefmyndavél
- Örþunn lyklaborðsvagga með Snap Hinge
- Windows 8.1 og Office 365 árs áskrift

69.900

MEÐ 500GB DISK Í VÖGGU 79.900

5 ÞÚSUND LÆKKUN VERÐ ÁÐUR 24.900

HS260

HÁGÆÐA HEYRNARTÓL

- Hágæða lokuð heyrnatól frá Func
- Sérhönnuð með leikjaspilun í huga
- Kristaltær hljómur og þéttur bassi
- Útskiptanleg vafin 1.2m snúra
- Tvö sett af púðum fylgja, velúr og leður
- Mic sem hægt er að festa báðum megin
- Fislétt aðeins 370gr og sterkbyggð

19.900

KRISTALTÆR HLJÓMUR

FARTÖLVU BAKPOKI FYLGIR ÖLLUM HOCH HLJÓÐKERFUM MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

2 LITIR

Bluetooth

THONET & VANDER

HOCH

2.0 HLJÓÐKERFI

- 70W RMS, 50Hz - 20kHz tíðnissvið
- Öflugar 5.25" bassakeilur í viðarboxi
- Hárnákvæmur 1" tweeter úr silki
- Jafn og góður hljómur yfir allt tíðnissviðið
- Bluetooth móttakari og 2xRCA inngangar
- Frábært fyrir tónlist, leiki & kvikmyndir
- Falleg hönnun og ótrúleg hljómgæði

34.900

FÆST Í 2 LITUM

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 59.900

FULL HD TOUCH HÁGÆÐA 10-PUNKTA FJÖLSNERTISKJÁR

FT240HQL

24"TOUCH

FULL HD SNERTISKJÁR

Ný kynslóð 10 fingra fjölsnertiskjáa með innbyggða FULL HD vefmyndavél, öfluga 4W RMS hátalara og einstaka tækni til að leggja skjáinn 80° alveg aftur.

- 24" FHD 10 fingra fjölsnertiskjár
- 100 milljón:1 ACM og eColor tækni
- 5ms viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080 Full HD Cinema upplausn
- HDMI 1.4a, HDMI MHL, VGA, 2xUSB 2.0
- 1080P FHD vefmyndavél innbyggð
- Algerlega ný upplifun í Windows 8
- Hægt að halla 80° alveg aftur

49.900

ÓTRÚLEGT TILBOÐ!

250% ÖFLUGRI NÝJUSTU 3D LEIKJUM MEÐ INTEL CLOVER-TRAIL+ ÖRGJÖRVA

ICONIA

A1-830

- 8" IPS HD fjölsnertiskjár 1024x768
- Intel Dual Core Z2560 1.6GHz Turbo, 4xHT
- PowerVR SGX 544 Dual Core skjákjarni
- 16GB FLASH og allt að 64GB micro SD
- 300Mbps WiFi net, Bluetooth 3.0, GPS
- Li-Polymer rafhlaða allt að 7.5 tímar
- USB2 micro og microSD kortalesari
- Tvær HD vefmyndavélar 5MP og 2MP
- Android 4.2 og tilbúin fyrir 4.4 KitKat

29.900

NÝ OG ÖFLUGRI KYNSLÓÐ

SYBARIS

LEIKJAHEYRNARTÓL

Lúxus leikjaheyrnartól frá Tt eSPORTS með NFC, Bluetooth, og næmum míkrafón sérstaklega hönnuð til þess að skila ótrúlega nákvæmum og þéttum hljómi til þín, þráðlaust ;)

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR

- Ótrúleg þráðlaus Tt eSPORTS heyrnartól
- Sérhönnuð fyrir leikjaspilun og tónlist
- Hágæða 40mm Neodymium hátalarar
- Hámarks hljómgæði með AptX lossless
- Bluetooth 4.0, NFC og mini jack
- Hnappar til að stýra tónlist og svara síma
- Fjarlægjanlegur noise cancelling hljóðnemi
- Allt að 14 tíma afspilun / 100 tímar í bið

24.900

VERÐ ÁÐUR 34.900

TRUE BLACK VA LED TÆKNI MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORN

EW2440L

ULTRA THIN ÖRÞUNNUR 5mm RAMMI

24"VALED

ULTRA THIN VA-LED

- 24" VA-LED FULL HD 1080p 16:9
- 20 milljón:1 DCR og Senseye3 tækni
- 4ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080 FULL HD Cinema upplausn
- HDMI HDCP, HDMI MHL og VGA tengi
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Örþunnur ULTRA THIN skjárammi

34.900

27" VÆNTANLEGUR 49.900

QHD 2560x1440 IPS YFIRBURÐIR Í SKERPU 100% sRGB LITADÝPT

GW2765HT

27"QHDIPS

QUAD HD SKJÁR

- 27" IPS LED WQHD 2560x1440 16:9
- 1000:1 Native skerpa, Flicker-free
- 4ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Fullkomnir 100% sRGB réttir litir
- HDMI, Displayport, DVI-DL og VGA
- UltraFlex upphækkanlegur fótur

79.900

ÞENNAN VERÐUR ÞÚ AÐ SJÁ ;)

2014

iPadAir2

9.7" UHD RETINA 16GB

Nýjasta kynslóða iPad er 18% þynnri og mun léttari með 40% öflugri örgjörva, UHD Retina skjá og Touch ID fingrafaraskanna.

- 9.7" UHD Retina fjölsnertiskjár 2048x1536
- Triple Core 1.5GHz A8X Apple örgjörvi
- 16GB flash SSD diskur
- AC MIMO þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- 8MP iSight og 720p Facetime myndavélar
- Touch ID fingrafaraskanni í heimatakka
- Ný rafhlöðutækni allt að 10 tímar
- Örþunn aðeins 6.1mm og fislétt 437gr
- Apple iOS 8.1 stýrikerfi og fjöldi forrita

79.900

ALGENGT VERÐ 92.990

7mm ÖRÞUNNUR LOW PROFILE

240GB SSD

SATA3 SOLID STATE DISKUR

- 240GB Mushkin Chronos SSD diskur
- Háhraða SATA3 SSD stýrikerfisdiskur
- Ein besta uppfærslan sem völ er á
- Höggvarinn að 1500G álagi
- Read 555MB/sec, Write 535MB/sec
- SandForce SF2281 háhraða stýring
- TRIM fyrir meiri stýrikerfishraða
- 90000 IOPS einn hraðasti SSD í dag

19.900

120GB 12.900 I 480GB 39.900

7GHz 4GB GDDR5

NÝ SENDING LENT!

GIGABYTE

GTX970

ÖFLUGASTA GTX970 KORTIÐ!

- Nýjasta kynslóð leikjaskjákorta!
- 4GB GDDR5 7.0GHz 256-bit minni
- SUPER OC 1329MHz Core Boost clock
- DirectX12 fyrir næstu kynslóð leikja
- 1644 CUDA cores og 104T.U. fyrir leiki
- NVIDIA G-SYNC Ultra HD leikjaspilun
- Gullhúðað 4K HDMI 2.0, 3xDP, 2xDVI
- Mjög hljóðlát WINDFORCE 3X tækni

74.900

GTX980 GAMING 3X 114.900

A3 PRENTAÐU LJÓSMYNDIRNAR Í A3 STÆRÐ

J4120DW

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
- 4.5cm lita snertiskjár fyrir allar aðgerðir
- Þráðlaust WIFI / Airprint / Cloud Print
- USB 2.0 tengi, PC, MAC og LINUX

ÞESSI GERIR ALLT NÆSTUM ÞVÍ:)

brother at your side

29.900

NÝ KYNSLÓÐ VAR AÐ LENDA!

1280x800 IPS ÓTRÚLEGA NÁKVÆMUR 178° SJÓNARHORN

S6000-F 34.900

lenovo IDEATAB ÖFLUG 10" SPJALDTÖLVA MEÐ QUAD CORE ÖRGJÖRVA, 16GB DISK, TVEIM MYNDAVÉLUM OG 9 TÍMA RAFHLÖÐU

10" SPJALDTÖLVA

2.STK 500Mbps 9.990

TRENDNET

NET YFIR RAFMAGN

GTX750TI BLACK 29.900

GIGABYTE

1.24GHz OVERCLOCK

LEIKJASKJÁKORT

22" SKJÁIR FRÁ 21.900

20" SKJÁIR FRÁ 17.900

24" GL2450 26.900

MEST SELDU SKJÁRNIR OKKAR

BenQ

24" FULL HD SKJÁR

J132W 14.900

ÞESSI GERIR ALLT NÆSTUM ÞVÍ:)

brother at your side

WIFI FJÖLNOTATÆKI

5 LITIR

XENON 2 1.990

SONICGEAR

HEYRNARTÓL MEÐ MIC

2 LITIR

A100-U 3.490

AUDIOBOX

2.2 HLJÓÐKERFI

TATOO 101 1.690

6X MISMUNANDI LITIR

2.0 HÁTALARAR

KEMUR Í FJÓRUM LITUM

ENZO 34.900

HÁGÆÐA TÖLVUSTÓLAR

iP2850 5.990

Canon

FRÁBÆR PRENTARI

BenQ acer Tt eSPORTS ASUS SONICGEAR TRENDNET TÖLVUTEK

V5-552G
B555GTK — acer
NÝ KYNSLÓÐ — ÖRÞUNN AÐEINS 18mm OG FISLÉTT

- AMD A8-5557M Quad Core 3.1GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED CineCrystal 1366x768
- 2GB HD8750M DUAL leikjaskjákort
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 4.0 Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 720p HD Crystal Eye vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

119.900
NÝ SENDING ENN ÖFLUGRI

NITRO
571-58TQ
DRAUMAFARTÖLVA FRÁ ACER
FULL HD IPS 1920x1080 SKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI
BAKLÝST LYKLABORÐ FULLIR STÆRÐ

Örþunn og glæsileg fartölva úr úrvalsdeild Acer með Soft-touch metal finish, Full HD IPS skjá, öflugu leikjaskjákorti og Dolby 4.0 hljóðkerfi.

- Intel Core i5-4210U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 12GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 15.6" FULL HD 1920x1080 IPS skjár
- 4GB GeForce GTX850M leikjaskjákort
- 4.0 Dolby Digital Plus Surround hljóðkerfi
- 300Mbps WiFi 2x2 MIMO, BT 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

176.900
ÓTRÚLEG DRAUMAFARTÖLVA:)

V5-573G
54218TI — acer
NÝ KYNSLÓÐ — ÖRÞUNN AÐEINS 18mm OG FISLÉTT
BAKLÝST LYKLABORÐ FULLIR STÆRÐ

- Intel Core i5-4210U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED CineCrystal 1366x768
- 4GB GeForce GTX850M leikjaskjákort
- 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

144.900
ÓTRÚLEGT VERÐ!

Y50
59423795 — lenovo

- Intel Quad Core i7-4710HQ 3.5GHz Turbo
- 16GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 15.6" Full HD LED AntiGlare 1920x1080
- 4GB GeForce GTX860M leikjaskjákort
- 2.1 JBL Dolby Digital Plus hljóðkerfi
- AccuType lyklaborð með baklýsingu
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

199.900
MEÐ 512GB SSD & AC WiFi 249.900

R3-TOUCH
471T — acer
360° SNÚNINGUR FARTÖLVA, STANDUR OG SPJALDTÖLVA
30 ÞÚSUND AFSLÁTTUR

- Intel Core i5-4210U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 14" HD 1366x768 frameless fjölsnertiskjár
- 1GB Intel HD 4400 DX11 skjákjarni
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 6.5 tímar
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

119.900
GLÆSILEG MEÐ SNERTISKJÁ

V3-331
P7XB — acer
FULL HD LED 1920x1080 ULTRA SLIM SKJÁR
10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 119.900

- Intel Dual Core 3556U 1.7GHz 2MB
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 120GB SSD SATA3 diskur
- 13.3" FULL HD LED 1920x1080 skjár
- 512MB Intel HD Graphics skjákjarni
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 7 tímar
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

109.900
13" FHD OG SSD DISKUR

SWITCH11
SW5-171
FULL HD IPS FJÖLSNERTISKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI
FARTÖLVA OG SPJALDTÖLVA
20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 149.900

Einstök hönnun á þessari glæsilegu fartölvu sem breytist í ofur öfluga spjaldtölvu þegar henni er smellt úr lyklaborðsvöggunni.

- 11.6" FHD IPS fjölsnertiskjár 1920x1080
- Intel Core i3-4012Y 1.5GHz 3MB 4xHT
- Intel HD Graphics 4200 InTru3D skjákjarni
- 4GB Dual DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 60GB SSD og allt að 64GB microSD
- 500GB harðdiskur í lyklaborðsvöggu
- 300Mbps WiFi 2x2 MIMO, BT 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

129.900
ÖFLUG FARTÖLVA OG SPJALDTÖLVA

E5-521
678L — acer

- AMD A6-6310 Quad Core 2.4GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED CineCrystal 1366x768
- 2GB AMD R4 128GCN DX11 skjákjarni
- 300Mbps þráðlaust net, Bluetooth 4.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 8 tímar
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

89.900
FÆST Í 2 LITUM

YOGA2
59428551 — lenovo
FULL HD IPS FJÖLSNERTISKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI

- Intel Core i5-4210U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 13.3" FULL HD IPS fjölsnertiskjár
- 1GB Intel HD 4400 DX11 skjákjarni
- AccuType lyklaborð með baklýsingu
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 8 tímar
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

149.900
FÆST Í 2 LITUM

FLEX2
59418350
FULL HD IPS FJÖLSNERTISKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI
300° SNÚNINGUR FARTÖLVA OG STANDUR
LENOVO MEÐ FHD SNERTISKJÁ

Ný kynslóð Lenovo fartölva með FULL HD IPS fjölsnertiskjá sem hægt er að snúa 300° og öflugt Dolby Digital v2 hljóðkerfi.

- Intel Core i5-4210U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 15.6" FHD IPS 1920x1080 fjölsnertiskjár
- 2GB GeForce 820M leikjaskjákort
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 9 tímar
- 720p HD vefmyndavél með innbyggðum MIC
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

127.900
NÝ KYNSLÓÐ FRÁ LENOVO :)

YOGA2 PRO
59427848 — lenovo
QHD+ IPS FJÖLSNERTISKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI
360° SNÚNINGUR FARTÖLVA, STANDUR OG SPJALDTÖLVA

- Intel Core i7-4510U 3.1GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SATA3 SSD ofur hraður diskur
- 13.3" QHD+ IPS fjölsnertiskjár 3200x1800
- 1GB Intel HD 4400 DX11 skjákjarni
- AccuType lyklaborð með baklýsingu
- 300Mbps Dual WiFi, BT 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 9 tímar
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

209.900
FÆST Í 2 LITUM

MacBookPro
13" RETINA 256GB
2014
ÞÚ FÆRÐ MACBOOK Á BETRA VERÐI MEÐ ÍSLENSKUM LETUR LÍMMIÐUM — EÐA BETRA VERÐI!

- Intel Core i5-4288U 3.1GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SSD PCIe Flash - 60% hraðari
- 13.3" IPS Retina 2560x1600 skjár
- Intel Iris Graphics og HDMI tengi
- AC WiFi, BT4.0, USB 3.0, Thunderbolt 2
- Apple OS X Mavericks stýrikerfi

249.900
ALGENGT VERÐ 289.990

15.6" ACER EXTENSA
EX2509 — **49.900**
ACER EXTENSA 15.6" fartölva með Intel Dual Core örgjörva, 4GB minni, 500GB disk og Windows 8.1
NÝ VAR AÐ LENDA

15.6" LENOVO G50
G50-30 — **56.900**
LENOVO G50 15.6" fartölva með Intel Dual Core örgjörva, 4GB minni, 1TB disk og Windows 8.1

MEÐ FJÖLSNERTISKJÁ
15-D050ND — **69.900**
HP PAVILION Glæsileg fartölva með 15.6" fjölsnertiskjá, AMD Dual Core örgjörva, 4GB minni, 500GB disk og Windows 8.1

TOSHIBA Á BETRA VERÐI
L50-B-18H — **119.900**
TOSHIBA L50 15.6" fartölva með Intel i5 örgjörva, 8GB minni, 500GB disk og Windows 8.1

13.3" MacBook AIR
i5+256GB SSD — **199.900**
ALGENGT VERÐ 239.990
ÞÚ FÆRÐ MACBOOK Á BETRA VERÐI MEÐ ÍSLENSKUM LETUR LÍMMIÐUM — EÐA BETRA VERÐI!
256GB SSD PCIe Flash

FARTÖLVUTÖSKUR
CAMPUS FRÁ: **3.990** — POWERLOGIC
5 LITIR

HÁGÆÐA TÖSKUR
VERÐ FRÁ: **4.990** — WENGER

HÁGÆÐA TAPPAR
AIRPLUG100 — **1.690** — SONICGEAR
2 LITIR

MENNTA- OG HÁSKÓLAR
Office University — **11.900** — Microsoft
LEYFI Í 4 ÁR FYRIR FRAMHALDSSKÓLA OG HÁSKÓLA NEMENDUR 1 NOTANDI, 2 TÖLVUR PC&MAC
OFFICE 365 WORD, EXCEL, OUTLOOK, ONENOTE, POWERPOINT, 1TB GAGNAGEYMSLA Á ONEDRIVE

ÖRYGGISVÖRN
ISECUR1 — **2.990** — McAfee

acer · ASUS · WENGER · hp · lenovo · packard bell · McAfee · SAMSUNG · Microsoft · TOSHIBA

OPNUNARTÍMAR
Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

ÞETTA GERÐIST: 8. JANÚAR 1935

Rokkkóngurinn Elvis Presley fæddist

Stórsöngvarinn Elvis Presley fæddist þann 8. janúar árið 1935 og hefði því orðið áttræður í dag. Presley fæddist í borginni Tupelo í Mississippi-ríki í Bandaríkjunum. Hann lést 42 ára að aldri, í borginni Memphis í Tennessee.

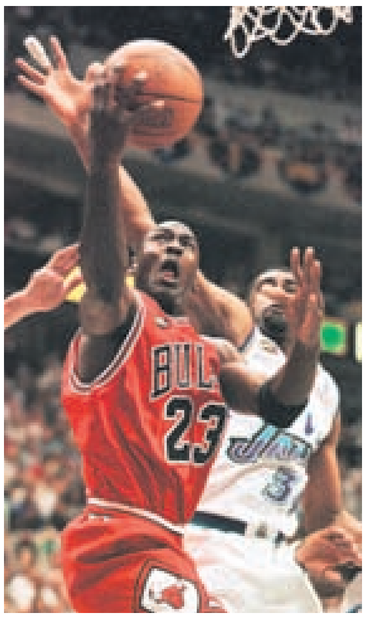
Presley þarf vart að kynna fyrir neinum, hann er ein skærasta stjarna tónlistarsögunnar, oft nefndur „konungur rokksins“. Tónlistarferill hans hófst fyrir alvöru árið 1954 þegar hann tók upp lag með upptökustjóranum Sam Phillips í Bandaríkjunum. Presley gerði hina svokölluðu „rockabilly“-tónlist mjög vinsæla. Óljóst er hversu mörg lög Presley gaf út, þau eru á bilinu 665 til 711. Mikill fjöldi breiðskífa og laga Presleys náðu efsta sæti á vinsældalistum víða um heim. Fyrsta platan sem náði fyrsta sæti Billboard-listans bandaríska kom út árið 1956 og sú síðasta sem náði efsta sætinu kom út árið 2002. Sú tölfræði varpar ljósi á hversu vinsæll Presley hefur verið í gegnum tíðina.

Auk þess að syngja og leika rokklög fyrir almenning gegndi Presley herþjónustu. Hann var skráður í herinn árið 1958 og var þar til ársins 1960. Það vakti gríðarlega athygli víða um heim þegar hann gekk í herinn.

PRESLEY Elvis Presley hefði orðið áttræður í dag.

MERKISATBURÐIR

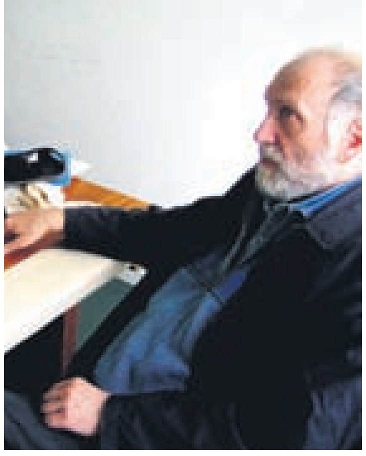
1873 Eldgos hefst í Vatnajökli og stendur fram á vor.
1895 Framsókn, fyrsta kvennablað á Íslandi, hefur göngu sína á Seyðisfirði.
1958 Bobby Fischer verður Bandaríkjameistari í skák aðeins fjórtán ára.
1959 Charles de Gaulle er settur í embætti forseta Frakklands.
1962 Listaverkið Mona Lisa er í fyrsta sinn til sýnis í Bandaríkjunum á sýningu í Washington.
1965 Sigríður Sigurðardóttir handknattleikskona er kosin íþróttamaður ársins, fyrst kvenna.
1996 Francois Mitterrand, fyrrverandi Frakklandsforseti, andast.



MICHAEL JORDAN Körfuboltakappinn var næstyngsti leikmaður sögunnar til að rjúfa 20 þúsund stiga múrinn.

Jordan í 20 þúsund stig

Hinn 8. janúar 1993 skoraði Michael Jordan 35 stig í sigri Chicago Bulls á Milwaukee Bucks. Að leik loknum var Jordan með nákvæmlega 20 þúsund stig. Með því varð hinn þrítugi skotbakvörður næstyngsti leikmaður sögunnar til þess að ná þessum áfanga, sá yngsti var Wilt Chamberlain. Lið Chicago Bulls varð meistari þetta tímabil og var það þriðji titill liðsins í röð. Í október 1993 hætti Jordan körfuknattleiksiðkun eftir að faðir hans var myrtur. Hann byrjaði aftur árið 1995.



BOBBY FISCHER Skáksnillingurinn sálugi varð Bandaríkjameistari í fyrsta sinn árið 1958.

Fischer vann í fyrsta sinn

Hinn 8. janúar 1958 varð Bobby Fischer í fyrsta sinn Bandaríkjameistari í skák, aðeins fjórtán ára að aldri. Fischer sigraði nokkra gamalreynda skákkappa á borð við hinn sexfalda meistara Samuel Reshevsky og Arthur Bisguier sem gerði tilraun til að verja titil sinn. Fischer er af mörgum talinn besti skákmaður sögunnar. Hann fæddist í Chicago í Illinois-ríki í Bandaríkjunum árið 1943 og lést þann 17. janúar 2008 í Reykjavík, þá íslenskur ríkisborgari.

KL. 20:15
Restaurant Startup
Skemmtilegur og spennandi raunveruleikaþáttur þar sem valið er á milli tveggja hópa þáttakenda sem þurfa að móta hugmynd að nýju veitingahúsi.

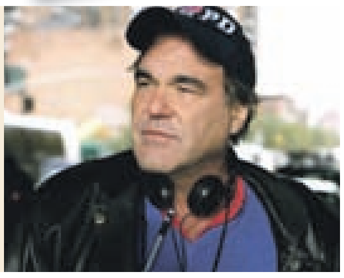
Fjölbreytt fimmtudagskvöld

KL. 21:00
NCIS
Stórgóðir og léttir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.

KL. 21:45
Person Of Interest
Fyrrverandi leigumorðingi og dularfullur vísindamaður leiða saman hesta sína til þess að koma í veg fyrir glæpi í New York.

KL. 22:00
Prometheus
Magnaður vísindatryllir með Noomi Rapace, Charlize Theron og Michael Fassbender í aðalhutverkum.

KL. 20:15
American Idol
Fyrsti þáttur í fjórtándu þáttaröð af þessum sívinsælu þáttum þar sem allir sigurvegarar fyrri þátta hafa slegið í gegn á heimsvísu.



KL. 21:45
The Untold Mistery Of The United States
Stórbrotin heimildaþáttaröð frá Oliver Stone þar sem varpað er nýju ljósi á stórviðburði í sögu Bandaríkjanna.

Krakkastöðin | KL. 17:00
Áfram Diegó, áfram!
Diegó er ávallt til þjónustu reiðubúinn þegar dýr lenda í vanda.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

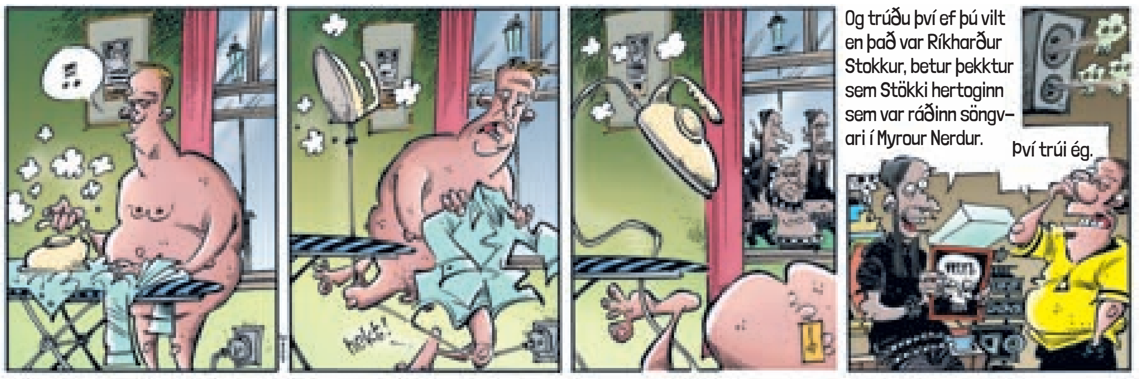
2	6	3	1	8	4	7	9	5
4	9	8	7	5	6	1	2	3
1	5	7	9	3	2	8	6	4
9	4	1	6	7	3	2	5	8
3	7	5	4	2	8	6	1	9
6	8	2	5	9	1	3	4	7
7	2	4	3	1	5	9	8	6
8	3	6	2	4	9	5	7	1
5	1	9	8	6	7	4	3	2

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

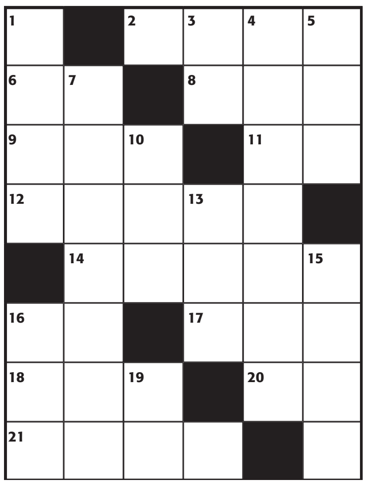


GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Agi er brúin á milli markmiða og árangurs."
Jim Rohn



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. tylft, **6.** frá, **8.** ung stúlka, **9.** spor, **11.** voði, **12.** langur og mjór maður, **14.** korr, **16.** karlkyn, **17.** gerast, **18.** í viðbót, **20.** tveir, **21.** fyrstur.

LÓÐRÉTT
1. stagl, **3.** hljóm, **4.** fugl, **5.** af, **7.** svikull, **10.** hafið, **13.** á nefi, **15.** vegur, **16.** kóf, **19.** kvað.

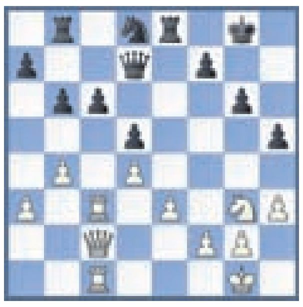
LAUSN
LÁRÉTT: 2. tólf, **6.** af, **8.** mær, **9.** far, **11.** vá, **12.** sláni, **14.** snörl, **16.** kk, **17.** ske, **18.** auk, **20.** ii, **21.** frum.
LÓÐRÉTT: 1. tafs, **3.** óm, **4.** lævirki, **5.** frá, **7.** falskur, **10.** rán, **13.** nös, **15.** leið, **16.** kaf, **19.** ku.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Þorsteinn Þorsteinsson (2.255) sýndi meistaralega riddaratakta í hraðskák gegn Kristjáni Eðvarðssyni (2.178). Kennslubókardæmi um góða stöðulega taflmennsku.

Hvítur á leik



30. Re2! (Upphafið af ótrúlegu riddaraflandri) **30...Dd6 31. Rf4 Kg7 32. Rd3 He7** (32...f6 33. Rf4) **33. Re5 Hc7 34. Rxc6.** Fimm riddaraleikir í röð hafa tryggt Þorsteini unnið tafl. Eyjólfur Ármannsson stóð fyrir þeimaeinvígi á milli Þorsteins og Kristjáns. **www.skak.is:** Gestamót Hugins og Breiðabliks.

Allt í steik!

3ja rétta seðill

5.900.-

HUMARSÚPA
rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhölum

VELDU ÞÉR AÐALRÉTT

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni, útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

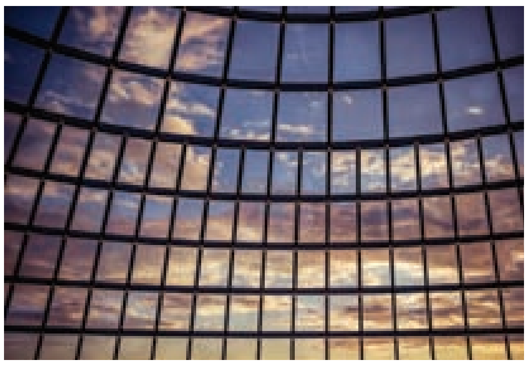
NAUTALUND
með laukkremi, gulrót, sveppum, kartöfluflani, svínasíðu og Bourguinon sósu

SÚKKULAÐI MÚS
með kókos, skyri og hvítu súkkulaði, hafra mulningi, möndlukexi og bláberjasorbet

4ra rétta á 7.390.-

Vissir þú?

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



PERLAN
Veitingahúsið Perlan
S:5620200
perlan@perlan.is
www.perlan.is

MENNING

Külda Klang leikur í Gerðubergi um helgina

Tríóið Külda Klang mun gleðja djassunnendur í Gerðubergi í hádeginu á morgun, föstudag og á sunnudaginn.

Jazz í hádeginu er tónleikaröð í Gerðubergi sem hófst haustið 2014. Viðtökurnar hafa verið frábærar og fullt hús á öllum tónleikunum.

Tríóið Külda Klang skipa þeir Leifur Gunnarsson á kontrabassa, Jochen Pfister á píanó frá Þýskalandi og Kristoffer Tophøj á trommur frá Danmörku. Tónlist þeirra er full af melankólíu og hljómum norrænu djasshefðarinnar. Opnir hljóðheimar, hrynfast bít og fallegar melódíur eins og best gerist í hefðbundnu píanótríói er það sem þeir hafa fram að færa.

Nafnið Külda Klang er samansett af íslenska orðinu kuldi og þýsk/danska orðinu klang eða hljómur.

Leifur Gunnarsson kontrabassaleikari er listrænn stjórnandi dagskrárinnar og fær til liðs við sig tónlistarmenn úr djasssenunni sem saman flytja tónlist undir ákveðinni yfirskrift.

Tónleikarnir eru frumfluttir á föstudaginn klukkan 12.15 og endurteknir á sunnudaginn klukkan 13.15. Aðgangur er ókeypis.

- mg

SVEITIN Külda Klang er danskt, þýskt-íslenskt samvinnuverkefni sem sameinar þrjá tónlistarmenn og leit þeirra að hinum norræna tóni.

Vinnusmiðjur í anda Gerðar Helgadóttur

Tvær sýningar verða opnaðar í Listasafni Kópavogs, Gerðarsafni, á laugardag, Stúdíó Gerðar og Andvari.

„Við erum að setja upp fræðslu- og upplifunarsýningu sem verður opnuð á laugardaginn klukkan 15,“ segir Guðrún Benónýsdóttir listakona sem skipuleggur Stúdíó Gerðar í samstarfi við starfsfólk safnsins. „Við notum annan sal safnsins til að setja upp vinnustofuhugmynd Gerðar Helgadóttur (1928-1975) og stilla upp verkum hennar þar, fjölbreyttum skúlptúrum úr járni, gifsi og bronsi. Salnum er skipt upp í herbergi eins og á arkitektateikningu, með línum í gólfinu.“

Á SÍNUM TÍMA Gerður í vinnustofu sinni.

Guðrún ætlar að leiða opnar vinnusmiðjur fyrir ólíka aldurshópa meðan á sýningunni stendur. „Við ætlum að virkja sköpunarkraft og ímyndunarafl þátttakenda, til dæmis skólakrakka sem koma í heimsókn og vinna verkefni sem tengjast myndlist Gerðar að einhverju leyti,“ segir Guðrún og hvetur fjölskyldufólk einnig til að koma í heimsókn á eigin vegum og njóta skapandi samverustunda.

Sýningin Andvari eftir Valgerði Hafstað (1930-2011) verður líka opnuð í Gerðarsafni á sama tíma. Valgerður nam myndlist í Reykjavík, Kaupmannahöfn og París, þar lærði hún einnig mósaíkgerð samhliða málaralistinni.

Verkin á sýningunni spanna allan listamannsferil Valgerðar, unnin í gvass, akrýl og olíu ásamt mósaíkmyndum. Verkin eru á mörkum þess hlutbundna og óhlutbundna, þar sem oft á tíðum má greina óljóst landslagsmótíf eða innanstokksmuni sem hún virðist hafa umbreytt á einn eða annan hátt.

Fyrsta myndlistarsýning Valgerðar var samsýning hennar og Gerðar Helgadóttur árið 1957 í Galerie La Rouge í París.

gun@frettabladid.is

VIÐ UPPSETNINGU „Við stillum upp verkum Gerðar Helgadóttur, fjölbreyttum skúlptúrum,“ segir Guðrún Benónýsdóttir sem hér er ásamt Kristínu Dagmar Jóhannesdóttur, listrænum stjórnanda safnsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

LEIKKONURNAR Saga Jónsdóttir og Sunna Borg bregða sér í hlutverk Lísu og Lísu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Eins og að koma út úr skápnum í beinni

Leikritið Lísa og Lísa sem sló í gegn á Akureyri í fyrravor verður sýnt í Tjarnarbíói þrjár næstu helgar. Þar túlka Saga Jónsdóttir og Sunna Borg titilhlutverkin.

Saga Jónsdóttir og Sunna Borg eru að koma sér fyrir á sviðinu í Tjarnarbíói. Þar verða þær umkringdar áhorfendum næstu helgar þegar þær bregða sér í hlutverk Lísu og Lísu, vinkvenna sem hafa búið saman í þrjátíu ár en farið mjög leynt með ástarsamband sitt – til þessa. Eins og kemur fram í leikritinu fannst þeim það öruggara og auðveldara. En hvað gerist? „Lísa og Lísa eru bara úti í Nettó og þar er kona sem óvart sér þær kyssast beint á munninn. Þá eru þær krafðar um útskýringar,“ segir Saga. „Auðvitað tekur það á þær að þurfa að standa svona frammi fyrir fólki og segja frá þessu mikla leyndarmáli. Bara eins og að koma út úr skápnum í beinni.“

Lísa og Lísa er írskt verðlaunaverk sem gerist í nútímanum. Karl Ágúst Úlfsson þýddi það og staðfærði og lætur það gerast á Akureyri. Þar var það frumsýnt í fyrravetur og fékk glimrandi viðtökur bæði gagnrýnenda og almennings. „Áhorfendur tóku okkur rosalega vel,“ segir Sunna. „Meira að segja þeir sem áður hugsuðu: Nei, takk, við förum ekki að horfa á tvær kerlingar kyssast – en þetta er ekkert þannig. Lísa og Lísa eru bara að fara yfir líf sitt og flakka svolítið milli tímabila.“

Sunna segir handritið eins og skrifað fyrir þær Sögu, því aðalpersónurnar séu á þeirra aldri. „Þær sem léku þetta fyrst í Bretlandi voru bara rúmlega fertugar, þurftu að leika upp fyrir sig,“ segir hún. „Já, ég hugsa að þetta sé allt öðru vísi sýning,“ segir Saga og tekur fram að Jón Gunnar Þórðarson leikstjóri hafi verið skemmtilegur og hugmyndaríkur í samstarfi. Einnig ljúka þær lofsorði á Þórodd Ingvarsson ljósamann sem fylgdi þeim að norðan og Móeiði Helgadóttur sem sá um búningana. „Svo var mjög gaman þegar Ragnheiður Skúladóttir, þáverandi leikhússtjóri á Akureyri, bað okkur að taka þessi hlutverk,“ segir Saga. „Maður var aðeins farinn að hugsa: Það verður ekkert hringt meira. Svo þetta var æðislegt. Við getum lært texta ennþá!“ Þær viðurkenna að það hafi verið áskorun að setja sig inn í þann heim sem þær lýsa á sviðinu. „Sumir hafa sagt að eftir þessa sýningu hafi þeir farið að hugsa sinn gang í sambandi við eigin fordóma gegn samkynhneigð,“ segir Sunna. „Ef svo reynist tel ég sýninguna hafa góðan tilgang.“

> **Lísa og Lísa eru bara úti í Nettó og þar er kona sem óvart sér þær kyssast, beint á munninn. Þá eru þær krafðar um útskýringar.**

gun@frettabladid.is

Karlmenn og hversdagsleikinn

Guðmundur Thoroddsen opnar sýninguna Á heimavelli í Týsgalleríi í dag. Karlmennskan er honum hugleikið viðfangsefni eins og stundum áður.

Karlmennskan er Guðmundi Thoroddsen myndlistarmanni hugleikið viðfangsefni. Á sýningunni Á heimavelli sem hann opnar í Týsgalleríi í dag klukkan 17 má sjá ný verk þar sem hann kannar nútíma karlmennsku. Þar etja menn til dæmis kappi í körfubolta heima fyrir.

Myndirnar vinnur Guðmundur með blandaðri tækni, meðal annars vatnslitum og blýanti.

Á sýningunni má einnig finna skúlptúra eftir Guðmund, svokallaða verðlaunagripi sem benda á sífellda þörf mannsins til að verðlauna sig fyrir afrek sín.

Guðmundur hefur getið sér gott orð hér heima og erlendis fyrir myndlist sína.

- gun

- ALVÖRU ÚTSALA -

20% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐUM

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA

FULL BÚÐ AF VÖNDUÐUM SKÓM OG FATNAÐI Á ALLA FJÖLSKYLDUNA!

Nike • Adidas • Puma • Asics • Didrikson • Champion • Roxy • Speedo • Seafolly
Arena • Zara • Levis • Lee • Wrangler • Boswell • Lindbergh • Shine • Sixmix
Imac • Kaffe • Veto • B young • Oasis • All saints • Fransa • ... og fl.

TÖKUM UPP NÝJAR VÖRUR • ATH! • ALLA DAGA •

Ráðandi - auglýsingastofa ehf

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU OUTLET

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

Heillaðist upp úr skónum af náttúrunni í Borgarnesi

Bandaríska myndlistarkonan Michelle Bird opnar sýningu í Safnahúsi Borgarfjarðar á laugardag. Hún flutti til Borgarness árið 2013.

Bandaríska myndlistarkonan Michelle Bird opnar sýningu á verkum sínum laugardaginn 10. janúar í Safnahúsi Borgarfjarðar.

Michelle er fædd í San Francisco árið 1965 en á einnig ættir sínar að rekja til Kína. Hún lærði myndlist í Bandaríkjunum og Hollandi við Rietveld-listaháskólann, en áður en hún kom hingað til lands var hún með vinnustofu í Sviss.

Árið 2013 fluttist listakonan til Borgarness, eftir að hafa heillast af bænum og þá sérstaklega umhverfinu og öllum litunum í náttúrunni.

Í litsterkum verkum hennar má glögglega sjá að umhverfið veitir henni mikinn innblástur og gaman er að sjá hvernig hún upplifir þennan nýja stað. Michelle hefur haldið fjölda sýninga um allan heim, auk fyrirlestra og vinnustofa fyrir listamenn. Sýning hennar verður opnuð laugardaginn 10. janúar og stendur til 27. febrúar.

LITRÍK OG FALLEG Ein af myndum Bird sem verður á sýningunni.

HEILLUÐ AF ÍSLENSKU UMHVERFI Listakonan Michelle Bird við eitt verka sinna.
MYND/SAMUELE ROSSO

HVAÐ? HVENÆR? HVAR? FIMMTUDAGUR

8. JANÚAR 2015

Garðar Thor Cortes og Dísella Lárusdóttir verða einsöngvarar á Vínartónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Eldborgarsalnum í Hörpu í kvöld.

Tónleikar

19.30 Vínartónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands verða í Eldborgarsal í Hörpu. Einsöngvarar eru **Dísella Lárusdóttir** og **Garðar Thor Cortes** og stjórnandi David Danzmayr. Miðasala á Midi.is og er miðaverð frá 3.400 kr.

22.00 Júníus Meyvant heldur tónleika á Húrra í kvöld. Teitur Magnússon hitar upp. Húsið er opnað kl. 21.00 og aðgangseyrir er 1.500 kr.

Sýningar

16.00 Listamaðurinn **Gotti Bernhöft** opnar sýninguna Horfið í Listhúsi Ófeigs að Skólavörðustíg 5. Sýningin er aðeins opin í viku eða til 15. janúar.

Uppákomur

20.00 Fyrsta spilakvöld Siplavina verður haldið í kvöld að Suðurlandsbraut 48. Mikið úrval verður af borðspilum fyrir alla. Spilakvöldið er ætlað fyrir fullorðna, en börn 12 ára og yngri eru velkomin í fylgd fullorðinna.

20.00 Fyrsta Powerade-hlaup ársins verður í kvöld. Að venju er farið af stað frá Árbæjarlaug. Sala þátttökuseðla hefst hálftíma fyrir hlaup í anddyri laugarinnar og kostar hver 300 krónur.

Dans

20.00 Salsa Iceland býður til salsaveislu á skemmtistaðnum Ríó Hverfisgötu 46. Frír prufutími fyrir byrjendur hefst klukkan átta og eftir það verður dansgólfið laust.

Tónlist

House-tónlistarmaðurinn Housekell spilar á fyrsta Bump it out kvöldi á skemmtistaðnum Dolly. Þar gefst gestum tækifæri til að dansa við gullmola hústónlistar frá níunda áratugnum.

Myndlist

10.00 Lilja Bragadóttir opnar myndlistarsýningu í Bókasafni Kópavogs í dag. Sýningin stendur fram í miðjan febrúar.

17.00 Guðmundur Thoroddsen opnar sýninguna Á heimavelli í Týsgallerí í dag. Guðmundur sýnir pappírsverk og skúlptúra þar sem hann heldur áfram að kanna nútímakarlmennsku.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is

VILL GERA FALLEGAR MYNDIR Gotti segir myndirnar ekki mega vera of ögrandi því þær eigi heima á vegg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Myndlistin innblásin af tilvistarkreppu

Gotti Bernhöft listamaður og höfundur geimverunnar á plötu hljómsveitarinnar Sigur Rósar, Ágætis byrjun, opnar sýninguna Horfið í Ófeigs gullsmiðju í dag.

„Pælingin á bak við sýninguna er tilvistarkreppa, mín sýn á nútímann og hvert þróunin hefur leitt okkur. Punkturinn er að þróunin sem við höldum að sé ósjálfráð, er það ekki,“ segir Gotti Bernhöft listamaður.

Hann opnar sýninguna Horfið í Ófeigs gullsmiðju og galleríi klukkan 16 í dag. Gotti á farsælan feril að baki, en auk þess að hafa hannað verslanir og verið skóhönnuður hjá íslenska skómerkinu X 18, þá er hann höfundur geimverunnar sem prýddi plötuumslag Ágætis byrjunar Sigur Rósar.

Myndirnar á sýningunni eru að hans sögn penar og litskrúðugar, en flestar eru þær af dýrum, mörg hver þeirra sem eru í útrýmingarhættu. „Myndlist má ekki vera of ögrandi, hún þarf að passa upp á vegg. Ég er ekki að þessu til að auka ljótleika heldur til þess að bæta hann,“ segir hann.

Ein stærsta mynd sýningarinnar er um þroskann og hvað við gefum af okkur þegar við þroskumst. „Áður en maðurinn varð hluti af samfélaginu þá vorum við frjáls og partur af náttúrunni. Við gefum frá okkur visst frelsi til dæmis þegar við erum börn og förum í skóla,“ segir Gotti. Sýningin verður opin til 15. janúar á opnunartíma Ófeigs gullsmiðju, Skólavörðustíg 5. **- asi**

> **Myndlist má ekki vera of ögrandi, hún þarf að passa upp á vegg. Ég er ekki að þessu til að auka ljótleika heldur til þess að bæta hann.**

Kunnuglegt, tímalaust þjóðlagapopp

Júníus Meyvant heldur tónleika á Húrra í kvöld, næst liggur leiðin á Eurosonic-hátíðina.

Tónlistarmaðurinn Júníus Meyvant heldur tónleika á Húrra í kvöld ásamt hljómsveit sinni sem heldur í næstu viku á Eurosonic-hátíðina sem haldin er í Groningen í Hollandi.

Júníus Meyvant er listamannsnafn tón- og myndlistarmannsins Unnars Gísla Sigurmundssonar sem ættaður er frá Vestmannaeyjum. Nafnið tók hann upp eftir að hann fór að semja tónlist á þrítugsaldrinum eftir að hafa tekið munaðarlausan gítargarm á heimili foreldra sinna til sín.

Í upphafi sumars gaf hann út lagið Color Decay sem vakti talsverða athygli og fékk góðar viðtökur á öldum ljósvakans, en lagið var meðal annars mest spilaða lagið á Rás 2 árið 2014.

Tónlist Júníusar er lýst sem tilfinningaríku þjóðlagapoppi sem er í senn kunnuglegt og tímalaust.

Tónlistarmaðurinn Teitur Magnússon hitar upp en hann sendi frá sér sína fyrstu plötu, Tuttugu og sjö, í desember. Teitur er einnig liðsmaður hljómsveitarinnar Ojba Rasta.

Tónleikarnir verða sem áður segir á skemmtistaðnum Húrra í miðbæ Reykjavíkur. Húsið verður opnað klukkan 21 og tónleikarnir hefjast klukkan 22. Aðgangseyrir er 1.500 krónur.

> ➜ Tónlist Júníusar er lýst sem tilfinningaríku þjóðlagapoppi sem er í senn kunnuglegt og tímalaust.

TÓNLEIKAR Júníus Meyvant heldur tónleika á Húrra í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

netto
Kræsingar & kostakjör
SÆTAR KARTÖFLUR
KÍLÓVERÐ
VERÐ ÁÐUR 413-
207,-
-50%
-45%
GRÍSAHAKK
FRÁ STJÖRNUGRÍS
KÍLÓVERÐ
VERÐ ÁÐUR 1.347,-
741,-
BLEIKJUFLÖK M/ROÐI OG BEINI
FRYSTIVARA
KÍLÓVERÐ
VERÐ ÁÐUR 2.398,-
1.990,-
GREAT TASTE JARÐARBER
1KG
KÍLÓVERÐ
399,-
Kylling Inderfilet
Kyckling Innerfilé
KJÚKLINGALUNDIR 700GR
DANSKAR
POKAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 1.761,-
-40%
1.057,-
-31%
ÞORSKHNAKKAR
ROÐ & BEINLAUSIR, FRYSTIVARA
KÍLÓVERÐ
VERÐ ÁÐUR 1.858-
1.282,-
RAUÐSPRETTUFLÖK
ÓDÝRT F. HEIMLIÐ, FRYSTIVARA
KÍLÓVERÐ
VERÐ ÁÐUR 1.035,-
797,-
ÝSUFLÖK, ROÐ & BEINLAUS
FRYSTIVARA
KÍLÓVERÐ
VERÐ ÁÐUR 1.761,-
1.391,-
GRANDIOSA
GRANDIOSA PIZZUR 480-575 GR
KJÖT+LAUK/NACHO/PEP
STYKKJAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 789,-
698,-
1,36KG
Wyman's
1,36KG
Wyman's of Maine
WILD BLUEBERRIES
1,36KG
organics
TRIPLE BERRY BLEND
BROCCOLI FLORETS
1,81KG
WYMAN'S FRYSTIVARA
BERJABLANDA+GRÆNKÁL /BLÁBER
EARTH'S PRIDE FRYSTIVARA
BERJABLANDA /BROKKOLÍ
COOP SPÍNAT
HEILT
450G POKI
199,-
AMERÍSKIR RISAPOKAR
Tilboðin gilda 08. - 11. janúar 2015
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

AFMÆLISBARN DAGSINS

35 ára Rachel Nichols leikkona
Þekktust fyrir: Continuum

BÍÓFRÉTTIR

Bourne frestað

Kvikmyndaverið Universal hefur tilkynnt um nýjan frumsýningardag fimmtu Bourne-myndarinnar, sem verður 29. júlí 2016. Matt Damon og leikstjórinn Paul Greengrass starfa aftur saman en þeir tóku ekki þátt í gerð síðustu Bourne-myndar. Ákveðið var að fresta frumsýningunni um tvær vikur og mun myndin því ekki keppa um áhorfendur við Ice Age 5 og Star Trek, sem verður sína aðra viku í sýningum á þessum tíma. Í staðinn keppir Bourne við Make & Dave Need Wedding Dates og Suicide Squad.

Vill feluhlutverk

Fyrirsætan Cara Delevingne vill leika feluhlutverk í væntanlegri Absolutely Fabulous-kvikmynd. Hin 22 ára stjarna vonast til að feta í fótspot Kate Moss og Naomi Campell sem báðar komu fram í bresku sjónvarpsþáttunum sem myndin er gerð eftir. Delevingne er mikill aðdáandi þáttanna, sem grínistinn Jennifer Saunders bjó til um tvær eigingjarnar miðaldra konur. Saunders er að vinna í handriti myndarinnar, auk þess sem hún mun endurtaka hlutverk sitt sem Edina. Johana Lumley mun leika Patsy.

FRUMSÝNINGAR

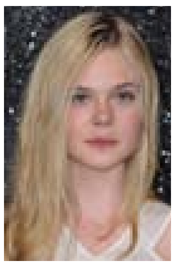
A Most Wanted Man
Spennumynd
Helstu hlutverk: Philip Seymour Hoffman, Rachel McAdams og Daniel Brühl
IMDb 7,0/10 Rotten Tomatoes 88%

Taken 3
Spennumynd
Helstu hlutverk: Liam Neeson, Forest Withaker og Maggie Grace
IMDb 8,2/10 Rotten Tomatoes 30%

Sýndir í IMAX

Game of Thrones verða fyrstu sjónvarpsþættirnir sem verða sýndir í IMAX-kvikmyndahúsum. Sjónvarpsstöðin HBO og IMAX hafa náð samkomulagi um að frá og með 23. janúar verði tveir síðustu þættirnir í fjórðu seríu sýndir í eina viku í 150 bandarískum bíóum, auk þess sem sýnishorn verður sýnt úr fimmtu þáttaröðinni. Þættirnir verða endurunnir stafrænt svo að þeir passi inn í IMAX-kerfið, sem þýðir að þeir verða enn flottari útlits en á sjónvarpsskjánum í fyrra.

Fanning í The Neon Demon



Elle Fanning hefur hreppt aðalhlutverkið í nýjustu mynd Nicolas Winding Refn, The Neon Demon.

„Elle Fanning er ótrúlega svöl ofurkona og ég hlakka til að fara með henni í hryllilegt ferðalag í The Neon Demon," sagði danski leikstjórinn Refn í yfirlýsingu. Tökur á myndinni hefjast í mars. „Einn góðan veðurdag vaknaði ég og áttaði mig á því að ég var umkringdur konum og að þær réðu yfir mér," bætti Refn við um myndina. „Á einhvern undarlegan hátt langaði mig að gera hryllingsmynd um grimma fegurð." Leikstjórinn er þekktastur fyrir myndina Drive með Ryan Gosling í aðalhlutverki.

Boyhoood og Birdman eru líklegar til að fá Golden Globe

Blaðamenn hinnar virtu bandarísku kvikmyndasíðu Indiewire, hafa tekið saman hverjir þeir telja vera líklegustu sigurvegarana á Golden Globe-hátíðinni sem verður haldin næstkomandi sunnudagskvöld.

Peter Knegt og Ben Travers, blaðamenn hinnar virtu bandarísku kvikmyndasíðu Indiewire, hafa tekið saman hverjir þeir telja vera líklegustu sigurvegarana á Golden Globe-hátíðinni sem verður haldin á sunnudagskvöld.

Besta dramamyndin
- Boyhood
- Foxcatcher
- The Imitation Game
- Selma
- The Theory of Everything

Síðustu tvær myndirnar sem sigruðu í þessum flokki, Argo og 12 Years a Slave, hafa báðir hlotið Óskarsverðlaunin sem besta myndin. Samt hefur þetta þó aðeins gerst þrisvar á síðustu tíu árum. Indiewire telur að hin óvenjulega **Boyhood** sem gerist á tólf ára tímabili muni bera sigur úr býtum á sunnudaginn. Sú mynd hefur einnig hlotið mörg verðlaun upp á síðkastið.

BOYHOOD Hefur hlotið fjölda verðlauna.

Besta gaman- eða söngvamyndin
- Birdman
- The Grand Budapest Hotel
- Into The Woods
- Pride
- St. Vincent

Indiewire telur að **Birdman** muni vinna í þessum flokki en vill engu að síður að **The Grand Budapest Hotel** hreppi hnossið.

Besta leikkonan í dramaflokki
- Jennifer Aniston – *Cake*
- Felicity Jones – *The Theory of Everything*
- Julianne Moore – *Still Alice*
- Rosamund Pike – *Gone Girl*
- Reese Witherspoon – *Wild*

Indiewire telur líklegast að **Julianne Moore** vinni Golden Globe en heldur engu að síður með **Rosamund Pike.**

Besti leikarinn í dramaflokki
- Steve Carell – *Foxcatcher*
- Benedict Cumberbatch – *The Imitation Game*
- Jake Gyllenhaal – *Nighcrawler*
- David Oyelowo – *Selma*
- Eddie Redmayne – *The Theory of Everything*

Indiewire spáir **Eddie Redmayne** sigri en hann túlkar vísindamanninn Stephen Hawking í The Theory of Everything. Minnstar líkur telja blaðamennirnir á að **Gyllenhaal** hljóti verðlaunin.

Besta leikkonan í gaman- eða söngvamynd
- Amy Adams – *Big Eyes*
- Emily Blunt – *Into The Woods*
- Helen Mirren – *The Hundred Foot Journey*
- Julianne Moore – *Maps To The Stars*
- Quvenzhane Wallis – *Annie*

Indiwire spáir því að **Emily Blunt** hreppi hnossið fyrr leik sinn í Into Woods en vonar að **Julianne Moore** beri frekar sigur úr býtum. Moore er einmitt einnig tilnefnd í dramaflokknum og gæti því hlotið tvenn Golden Globe-verðlaun eins og Kate Winslet gerði eitt sinn.

BIRDMAN Michael Keaton hefur aldrei áður verið tilnefndur til Golden Globe.

Besti leikarinn í gaman- eða söngvamynd
- Ralph Fiennes – *The Grand Budapest Hotel*
- Michael Keaton – *Birdman*
- Bill Murray – *St. Vincent*
- Joaquin Phoenix – *Inherent Vice*
- Christoph Waltz – *Big Eyes*

Indiewire spáir **Michael Keaton** sigri fyrir hlutverk sitt í Birdman, mynd Alejandros González Iñárritu. Í uppáhaldi hjá blaðamönnunum er samt frammistaða **Ralphs Fiennes** í The Grand Budapest Hotel. Þess má geta að Keaton hefur aldrei áður hlotið Golden Globe-tilnefningu.

Besta tónlistin
- Alexandre Desplat – *The Imitation Game*
- Jóhann Jóhannsson – *The Theory of Everything*
- Trent Reznor and Atticus Ross – *Gone Girl*
- Antonio Sánchez – *Birdman*
- Hans Zimmer – *Interstellar*

Kengt og Travers spá því að **Desplat** hljóti verðlaunin fyrir **The Imitation Game** en heldur engu að síður með **Antonio Sánchez**, sem var ekki gjaldgengur í Óskarinn vegna þeirra reglna sem þar eru viðhafðar. **Jóhann Jóhannsson** er einnig sagður líklegur til að hljóta verðlaunin.

F&F

ÚTSALA

ALLT AÐ

50%

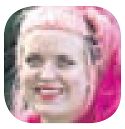
AFSLÁTTUR

AF VÖLDUM VÖRUM

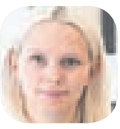
KRINGLUNNI

LÍFIÐ

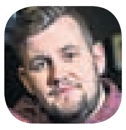
TÍST VIKUNNAR VANGAVELTUR UM FRAMTÍÐINA OG VEÐRIÐ



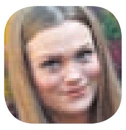
Berglind Festival
@ergblind
Hlakka svo til að sjá hverju ungt fólk í framtíðinni finnur upp á fyrir mig og aðra gamla til að hneykslast á.



Hildur Ragnarsdóttir
@hilrag
Þarf lífsnauðsynlega vegna heilsufars og almennrar geðheilsu að komast til sólarlanda eigi síðar en strax.



Halldór Halldórsson
@DNADORI
Ég er búinn að skoða veðurspá 13 sinnum í dag.



AMG
@adhdkisan
Það er yfirleitt á þessum tíma árs sem ég byrja að skoða sumarföt. Maður þarf tíma til að preppa næsta let-down rigningarsumar.

Ari Eldjárn
@arieldjarn
Dóttir mín benti rétt í þessu á Rolling Stones í sjónvarpinu og sagði hátt og snjallt: „Afi“

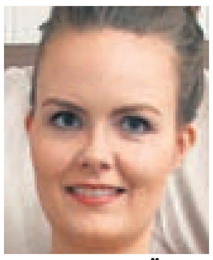
MARGIR GERAST VEGAN Í JANÚAR

Veganúarátakið fór fram í fyrsta sinn í fyrra og hefur á skömmum tíma náð talsverðri útbreiðslu um heiminn. Margir Íslendingar taka nú þátt af ýmiss konar ástæðum. Samtök grænmetisæta á Íslandi halda utan um átakið hérlendis í ár og hafa fengið góð viðbrögð.

Gyða Lóa Ólafsdóttir
gydaloa@frettabladid.is

Í janúar fer fram hið alþjóðlega átak Veganúar (e. veganuary), en átakinu var hleypt af stokkunum af Matthew Glover og Jane Land í fyrsta sinn í fyrra.

Þeir sem eru vegan sneiða hjá öllum dýraafurðum. Sumir gera það heilsunnar vegna, aðrir af dýra- og umhverfisverndarástæðum og sumir eru einfaldlega forvitnir og langar til þess að prufa.



SÆUNN INGIBJÖRG MARINÓSDÓTTIR

Á einu ári hefur Veganúar náð talsverðri útbreiðslu og samtök grænmetisæta á Íslandi halda utan um átakið hérlendis í ár. „Þetta er í fyrsta skipti sem þetta er gert með skipulögðum hætti á Íslandi. Það voru einhverjir Íslendingar sem tóku þátt í gegnum enska átakið í fyrra og við ákváðum að heimfæra þetta,“ segir Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir, stjórnarmeðlimur í samtökum grænmetisæta á Íslandi.

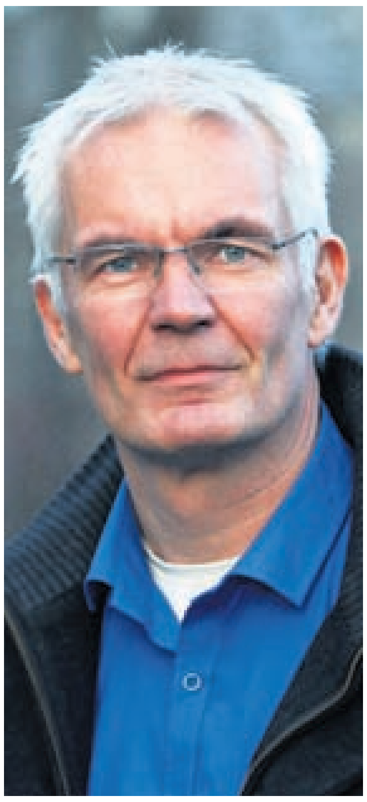
„Við erum ekki með neina sérstaka skráningu á því hversu margir taka þátt í þessu en við höfum tekið eftir því að það hefur fjölgað um eitthvað um hundrað manns í Vegan Ísland-umræðuhópnum okkar. Við höfum fengið mjög mikil viðbrögð, ég myndi giska á að þetta væru allavega yfir hundrað manns sem eru eitthvað að fikra sig áfram í þessu,“ segir hún.

Þátttakendur eru einstaklingar sem hafa verið vegan í lengri eða skemmri tíma, grænmetisætur sem vilja prófa að vera vegan eða jafnvel fólk sem er að prófa að hætta að neyta dýraafurða í fyrsta skipti.

Hægt er að leita upplýsinga um Veganúar á vefsíðu samtaka íslenskra grænmetisæta og einnig í Facebook-hópnum Vegan Ísland.

TAKA ÖLL ÞÁTT Í VEGANÚAR OG TELJA AÐ MATARÆÐIÐ HENTI SÉR EINSTAKLEGA VEL

SJÁLFUM SÉR SAMKVÆMUR



Árni Stefán Árnason
lögfræðingur

„Það er aðallega af því að ég er lögfræðingur og lokaverkefni mitt var að skrifa um íslensku dýraverndarlögin. Í framhaldi af því þróuðust málin í þá átt að ég taldi að dýravernd fælist ekki eingöngu í að hugsa um velferð dýra þar til þau eru líflátin heldur hafna öllu dýraeldi og notkun afurða þeirra,“ segir Árni sem hefur verið vegan frá síðastliðnu hausti.

Hann segir að sér líði vel á veganfæði, líkamlega og samviskunnar vegna. „Sannfæring mín var orðin sú að annað líf á jafnan rétt til lífs og maðurinn og ef ég ætlaði að vera sjálfum mér samkvæmur yrði ég að hafna því að dýr væru líflátin til manneldis.“

TEKUR SKREFIÐ TIL FULLS

Hildur Maral Hamíðsdóttir
starfsmaður plötufyrirtækisins Bedroom Community, meðlimur hljómsveitarinnar Oyama og nemi

„Ég er búin að vera grænmetisæta núna í ár. Pælingin þegar ég byrjaði á því var að verða vegan á einhverjum tímapunkti en mér fannst ekki alveg hægt að breyta þessu á einni nóttu,“ segir Hildur.

Hún segir úrvalið af vegan-mat á Íslandi gott. „Ég bý í Danmörku og er svolítið spennt að sjá hvernig úrvalið verður þar. Eins og í Bónus til dæmis eru vegan-vörur. Það er ekkert mál að elda mjög góðar vegan-uppskriftir og í rauninni ekki svo frábrugðið því að elda þegar maður er grænmetisæta.“

SÝNIR GOTT FORDÆMI

Ragnar Freyr
grafískur hönnuður

„Ég eiginlega ákvað að taka þátt í Veganúar af því að ég er búinn að vera vegan alla hina mánuðina, það svona lá beint við. Líka til þess að sýna gott fordæmi,“ segir Ragnar Freyr en markmið hans í mánuðinum er að borða meira af heilli fæðu.

Ragnar segir ýmsa veitingastaði á Íslandi bjóða upp á vegan-vænan mat. „Það er alltaf hægt að spyrja og fá eitthvað svona matreitt sérstaklega fyrir sig, ég held einmitt úti lista um veitingastaði á Íslandi sem eru vegan-vænir.“

ÞARF EKKI KJÖT TIL ÞESS AÐ VERA STERK

Hulda B. Waage
kraftlyftingakona

„Ég er náttúrulega vegan og tek þátt í Veganúar meira svona til þess að sýna fólkinu í kringum mig að þetta sé hægt og hvernig þetta virkar. Koma á framfæri skilaboðunum og hvetja aðra til þess að taka þátt,“ segir Hulda.

Hulda er kraftlyftingakona og segir að vegan-mataræðið henti sér vel í lyftingunum. „Fólk hefur ákveðnar fyrirframgefnar hugmyndir um hvernig maður eigi að borða til þess að vera sterkur. Að maður þurfi að borða mikið kjöt og dæla í sig skyri en það er alls ekki þannig,“ segir hún og bætir við: „Ég finn það til dæmis eftir að ég tók út mjólkurvörur að ég fæ miklu minni bólgur og harðsperrur.“

Ljúffengur og nærandi pottréttur á korteri

Það þarf hvorki að vera tímafrekt né flókið að elda vegan-rétti. Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir heldur úti vefsíðunni hugmyndiradhollustu.is þar sem hún deildi þessari uppskrift að fljótlegum vegan-pottrétti.

- 1 stykki butternut-grasker
- 1 dós Biona Toscana-pastasósa
- ½ dós kókosmjólk
- 1 dós kjúklingabaunir

1. Afhýddu graskerið og skerðu það í teninga.
2. Skolaðu kjúklingabaunirnar, blandaðu svo öllu saman í pott og láttu krauma þar til graskerið er orðið mjúkt.
3. Njóttu með salati, hrísgrjónum, byggi, kínóa eða góðu brauði.

COOLER MASTER · ASUS · acer · steelseries · msi · Seagate · SanDisk · MANHATTAN · CORSAIR
Logitech · TOSHIBA · SAMSUNG · Razer · WACOM · PHILIPS · WD

STÓRÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

FARTÖLVUR • SPJALDTÖLVUR • TÖLVUSKJÁIR
BORÐTÖLVUR • PRENTARAR • TURNKASSAR • SKJÁKORT
MINNISLYKLAR • HARÐIR DISKAR • FARTÖLVUTÖSKUR • MÓÐURBORÐ
FLAKKARAR • SSD DISKAR • NETBÚNAÐUR • SJÓNVARPSFLAKKARAR
HÁTALARAR • ÍHLUTIR • VIFTUR • VEFMYNDAVÉLAR • GEISLADISKAR
VEFMYNDAVÉLAR • LYKLABORÐ • MINNISKORT • SKANNAR • STÝRIPINNAR
HLJÓÐNEMAR • KÆLINGAR • MÚSAMOTTUR • VINNSLUMINNI • HÝSINGAR • SKRIFARAR
MARGMIÐLUNARSPILARAR • SKRIFARAR • MÝS • HLJÓÐKORT • TÖLVULEIKIR OG FLEIRA

MIKIÐ ÚRVAL AF TÖLVUVÖRUM Á STÓRÚTSÖLUVERÐI !

SÝNINGAREINTÖK Á LÆKKUÐU VERÐI

NÁNAR UM ALLAR ÚTSÖLUVÖRUR **WWW.TL.IS**

EINA ÚTSALA ÁRSINS !

ÚTLITSGALLAÐ Á MIKLUM AFSLÆTTI

YFIR 1.000 TÖLVUR OG TÖLVUVÖRUR!

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 333	Sími 414 1750

Fimmtán þúsund krónur í klinki

Óli Hjörtur Ólafsson lofar góðu stuði á Íslandsmeistaramótinu í Donkey Kong.

Í kvöld fer fram Íslandsmeistaramót í tölvuleiknum Donkey Kong á spilastofunni og leikfangaversluninni Fredda í Ingólfsstræti 2, en til stendur að mótið verði árlegur viðburður. Talsverður fjöldi hefur skráð sig til leiks og mögulegt er að skrá sig til þátttöku allt þar til mótið hefst. „Það er búin að vera mjög fín skráning,“ segir Óli Hjörtur Ólafsson, starfsmaður Fredda og einn af skipuleggjendum mótsins.

„Þeir sem eru búnir að vera að koma á Fredda að spila Donkey Kong eru að taka þátt og svo einhverjar gamlar kempur,“ en hann segir Donkey Kong-kassann vinsælan þrátt fyrir að leikurinn sé erfiður.

„Hann er ekkert sérstaklega auðveldur, sko, ég get til dæmis ekki spilað hann,“ segir Óli hress.

Í leiknum tekur spilarinn hlutverk Marios og þarf að beita öllum brögðum til þess að bjarga prinsessunni úr klóm apans, Donkey Kong, sem heldur henni fanginni.

> **Hann er ekkert sérstaklega auðveldur, sko.**
> *Óli Hjörtur Ólafsson*

Leikjakassinn kom út árið 1981 og markaði upphaf farsæls ferils Marios sem tölvuleikjakarakters. „Mario varð frægur þarna,“ segir Óli og tekur fram að hann lofi góðu stuði á mótinu sem hefst klukkan sex á Fredda, en meðal verðlauna eru fimmtán þúsund krónur í klinki.

- gló

STUÐ Óli Hjörtur Ólafsson er einn af skipuleggjendum Íslandsmeistaramótsins í Donkey Kong. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Stjörnurnar í upphafi árs

Nú er nýja árið gengið í garð og flestir að komast í gömlu rútínuna á ný. Fræga fólkið fór aftur í sinn hversdagsleika sem er kannski heldur fábrugðinn því sem við á Fróni eigum að venjast. Fréttablaðið skoðaði hvernig árið 2015 hófst hjá stjörnunum.

Halló, heimur! Albert Mónakóprins og Charlene kona hans kynntu tvíburana Jaques og Gabrielle fyrir heiminum á miðvikudag, en börnin komu í heiminn þann 10. desember.

Brosandi Bond James Bond-leikarinn Daniel Craig og nýja Bond-stúlkan, hin franska Lea Seydoux, stilltu sér upp fyrir ljósmyndara í austurrísku Ölpunum á miðvikudag, en tökur á nýju myndinni, Spectre, standa nú yfir í bænum Solden.

Næstum því ekta Vaxstytta af söngkonunni Jennifer Lopez var afhjúpuð á Madame Tussauds-safninu í New York á þriðjudag. Þessi aðdáandi lét sér vaxútgáfuna af söngkonunni duga og skellti í eina sjálfsmynd með henni.

Góðhjartaðar fótboltastjörnur Fótboltastjörnur spænska liðsins Barcelona heimsóttu barnaspítala þar í vikunni og glöddu börnin. Þeir Luis Suarez og Ter Stegen stilltu sér upp með aðdáanda á sjúkrahúsinu.

Sólin eftir jólin Söngkonan Ellie Goulding naut lífsins í sólinni á ströndinni í Miami ásamt kærastanum sínum, Dougie Poynter, um helgina.

ALVÖRU GRÆJUR Á ALVÖRU AFSLÆTTI!

NÝHERJI

NÝHERJI BORGARTÚNI 37 REYKJAVÍK KAUPANGI AKUREYRI NETVERSLUN.IS

Útsala

Fífa rúmföt 40% afsláttur
Verð 7.990 kr

30% af eldhúsvörum
Svuntur 2.093 kr

30% af barnarúmfötum
Verð frá 4.193 kr

30-50% afsláttur
af öllum púðum

Biðukolla 40% afsláttur
Áður 14.990 kr
Nú 8.990 kr

30% afsláttur af
öllum hvítum lökum
90x200, 120x200, 160x200
180x200, 200x200 & 200x220

60% af allri jólavöru
Íslensk jólahönnun

Barnaföt
25-60% afsláttur

30% af öllum koddaverum
Áður 2.890 kr, nú 2.023 kr

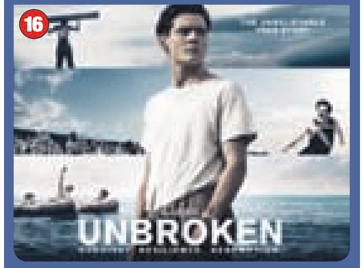
Sendum frítt
lindesign.is

Opnunartími
Reykjavík 11-18 & Akureyri 10-18.30

Lín DESIGN

Lín Design Laugavegi 176 • Glerártorgi Akureyri • Sími 533 2220 • www.lindesign.is

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ



SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

THE HOBBIT 3 3D	KL. 5 - 6 - 8 - 9	12
THE HOBBIT 3 LÚXUS 3D 48R	KL. 4 – 7 - 10	12
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL. 3.30 - 5.45 - 8	L
EXODUS	KL. 6 - 9.30	16
MOCKINGJAY - PART 1	KL. 10.20	12
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL. 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

UNBROKEN	KL. 6	16
THE HOBBIT 3 3D	KL. 6 – 9	12
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL. 5.30 – 8	L
EXODUS	KL. 8	16
MOCKINGJAY– PART 1	KL. 10.15	12
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL. 5.30	L

LAUGARÁS BÍÓ — ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
HOBBIT 3 3D (48R)	5, 7, 8, 10, 11	12
NIGHT AT THE MUSEUM	5, 8	L
NIGHTCRAWLER	10:10	16
BIG HERO 6 2D	4:50	L

SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

UNBROKEN	KL. 5:30 - 8:30 - 10:20
UNBROKEN VIP	KL. 8:30
THE HOBBIT 3D	KL. 5:30 - 8:30
THE HOBBIT 2D	KL. 10:20
THE HOBBIT 2D VIP	KL. 5:30
LOVE, ROSIE	KL. 5:40 - 8
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:40 - 8
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40
DUMB AND DUMBER TO	KL. 8
INTERSTELLAR	KL. 10:20

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

THE HOBBIT HFR 3D	KL. 4 - 7 - 10
THE HOBBIT 2D	KL. 6 - 9
LOVE, ROSIE	KL. 5:40 - 8
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 8 - 10:20
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40
EXODUS: GODS AND KINGS 2D	KL. 10:20

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

UNBROKEN	KL. 5 - 8 - 10:50
LOVE, ROSIE	KL. 5:40 - 8 - 10:20
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 10:20
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 8

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

UNBROKEN	KL. 10:20
THE HOBBIT 3D	KL. 8 - 11
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 8

SAMBÍÓIN AKUREYRI

UNBROKEN	KL. 8 - 10:20
LOVE, ROSIE	KL. 10:45
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 8
BIG HERO 6 ÍSL TAL 3D	KL. 5:40
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 5:40

SAMbio.is

Eldri konur verða djöflar

Meryl Streep segir að konur séu gerðar að hálfgerðum djöflum þegar þær eldast.

Hin 65 ára leikkona segist hafa hafnað fjölmörgum hlutverkum eftir að hún komst á fimmtugsaldur þar sem hún var beðin um að leika norn. Hún hafnaði þeim vegna þess að henni er illa við að konum sé lýst sem „hryllilegum“ vegna aldurs síns. Hún leikur einmitt norn í myndinni Into the Woods. Streep ákvað að leika hana vegna þess að henni þótti hlutverkið hæfa aldri sínum. „Mér fannst þetta réttur tími. Það var ekki réttur tími þegar ég var fertug,“ sagði hún.

Þetta fannst mér um skaupið

BAKPANKAR
Atli Fannars Bjarkasonar

Ég andaði léttar þegar það var samið við lækna enda vil ég að þeir séu með frábær laun og stórkostlega vinnuaðstöðu. Mér finnst hins vegar ósanngjarnt af þeim að bera kjör sín saman við kjör kollegu sinna í nágrannaríkjunum. Við erum öll í sömu stöðu. Þess vegna vonaði ég að deila þeirra við stjórnvöld snerist minna um peninga og meira um aðstöðu, vinnutíma og framtíðarsýn.

MÉR finnst krafa Þjóðkirkjunnar um að fá 660 milljónir upp í niðurskurð síðustu ára fyrst og fremst taktlaus. Hún er líka ótrúleg, ósvífin og ógeðsleg. Kirkjan skar niður eftir hrun en það eru samt messur úti um allt á hverjum sunnudegi. Þjóðkirkjan getur skorið fjölda messa niður í eina, kallað hana fjarmessu og auglýst þægindin sem eru fólgin í að fara í messu heima hjá sér.

ÞAÐ er skemmtilegt fólk í Samfylkingunni en Árni Páll Árnason má ekki heyra Bjarna Benediktsson freta án þess að hann tjái sig í fjölmiðlum um lyktina. Ég er reyndar enn þá að bíða eftir að hann gagnrýni harðlega þessa afmælisköku sem Bjarni skreytti um daginn.

SJÁLFSTÆÐISFLOKKURINN er vonlaust fyrirbæri með haug af töff meðlimum sem setja putta í eyrun þegar Ásmundur Friðriksson talar. Píratar eru hins vegar með Helga Hrafn Gunnarsson sem er uppáhaldsþingmaðurinn minn fyrir utan Óttar Proppé.

ÉG tek því sem er að gerast á DV ekki persónulega og mér finnst Kók betra en Pepsi, Nike meira töff en Adidas, held með Liverpool í ensku og Tindastóli í körfunni. Ég skrifa þetta á Macbook en nota LG síma, mér finnst Twitter skemmtilegra en Facebook og hef aldrei prófað Tinder. Ég versla meira í Bónus en Krónunni en kaupi hamborgara í Vífó þótt ég myndi reyndar borða pitsu í öll mál ef það væri samfélagslega samþykkt.

EN mér fannst hins vegar skaupið ekki nógu gott og það hefur ekkert að gera með ofangreindar skoðanir. Mér fannst það bara ekki nógu fyndið.

Leggur af stað í sitt fyrsta tónleikaferðalag um landið

Tónlistarmaðurinn Herbert Guðmundsson skipuleggur sína fyrstu formlegu tónleikaferð um Ísland.

„Þetta er í fyrsta sinn sem ég fer í svona formlegt tónleikaferðalag um landið,“ segir tónlistarmaðurinn Herbert Guðmundsson.

Hann skipuleggur nú af kappi heljarinnar tónleikaferð um landið og gerir ráð fyrir að leggja í hann um miðjan febrúar. „Þá er veðrið farið að skána og svona,“ bætir Herbert við. Tónleikarnir eiga að vera þægilegir og í nánd við áhorfendur. „Þetta verður svona „klósópp“ fílingur.“

Herbert gerir ráð fyrir að tónleikarnir geti verið um fimmtán til tuttugu talsins, út um allt land. „Það er ekki alveg komið á hreint hversu margir tónleikar þetta verða. Draumurinn er svo að enda á einum stórum tónleikum.“ Stefnt er svo að því að nota innslag frá tónleikunum í heimildarmyndina sem verið að vinna um Herbert en hún er vel á veg komin en það eru þeir Friðrik Grétarsson og Ómar Sverrisson sem vinna að myndinni.

Herbert hefur farið um landið áður en ekki með þessum hætti. „Ég fór með hljómsveitunum Tilveru og Pelican á þessa stærri staði eins og Akureyri, Ísafjörð, Egilsstaði og svoleiðis á sínum tíma en núna ætla ég líka að heimsækja þessa minni staði,“ útskýrir Herbert. Þá fór hann einnig í ferðir um landið þegar hann seldi bækur á árum áður. „Ég hef ekki selt bækur síðan fyrir hrun en ég les samt mikið af bókum sjálfur.“

Hann ætlar þó að taka geisladiskana með sér í ferðalagið til að selja, en þeir eru þó ekki það eina sem hann tekur með sér í ferðalagið, því Hjörtur Howser og yngsti sonur Herberts, Guðmundur, fara einnig með.

„Hjörtur er á hljómborði og svo er sonur minn á kassagítar og raddar, það er svo gaman að nálgast lögin svona „unplugged“. Við Hjörtur höfum verið að spila slatta saman tveir og það hefur komið vel út. Gaman að nálgast lögin svona.“

Þeir félagar ætla fara saman á einum bíl með lítið hljóðkerfi og er tilhlökkunin mikil í þeim félögum.

gunnarleo@frettabladid.is

Í FERÐALAG Herbert Guðmundsson, fer ásamt Hirti Howser og syni sínum Guðmundi í tónleikaferðalag í febrúar. MYND/ÚR EINKASAFNI

> **Ég fór með hljómsveitunum Tilveru og Pelican á þessa stærri staði eins og Akureyri, Ísafjörð, Egilsstaði og svoleiðis á sínum tíma en núna ætla ég líka að heimsækja þessa minni staði.**

Hefur alltaf fundist skemmtilegt að skrifa

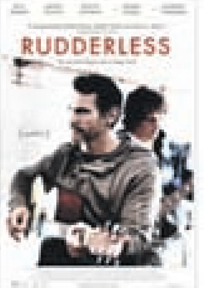
Ritsmiðja Reykjavíkur skapar vettvang fyrir alla þá sem hafa áhuga á ritlist, fyrsti fundur ársins er í kvöld.

„Þetta er áhugafólk og enginn atvinnurithöfundur. Fólk er að skrifa alls konar, ljóð, sögur eða skáldsögur,“ segir Sif Traustadóttir, dýralæknir og einn af stofnendum Ritsmiðju Reykjavíkur. Bókmenntir hafa lengi verið áhugamál Sifjar sem hefur haft gaman af því að skrifa frá barnæsku. „Ég hef alltaf gert það, frá því ég var krakki. En mér datt aldrei í hug að ég gæti unnið við það eða neitt svoleiðis, enda er ég að gera allt annað í dag,“ segir hún glöð í bragði. Hún segir hvetjandi að hafa vettvang til þess að stunda og ræða ritlist við aðra sem deila áhuganum. „Ég hef fundið fyrir því, af því ég er búin að vera ein svona að dunda mér við þetta, að það er skemmtilegra að hafa fleira fólk og geta spjallað um þetta af því að ég er að dunda mér við allt annað á daginn.“ Það var í kjölfar ritlistarnámskeiðs sem Sif, ásamt fleirum, ákvað að stofna Ritsmiðjuna. „Þetta er í raun og veru bara klúbbur sem við stofnuðum nokkrar sem erum að dunda okkur í frítímanum við að skrifa. Við kynntumst á námskeiði sem var á bókasafninu í Kópavogi í fyrra.“

Ritsmiðja Reykjavíkur stendur fyrir vikulegum fundum sem opnir eru öllum. Fyrsti fundur ársins verður haldinn á Íslenska barnum og hefst klukkan korter yfir fimm í kvöld.

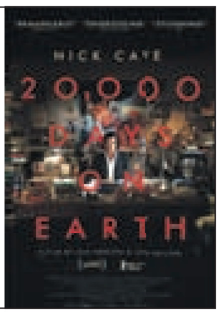
- gló

SIF Hefur haft gaman af því að skrifa frá barnæsku. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



BÍÓ ★ PARADÍS — HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Rudderless 18.00, 20.00
Winter sleep 18.00
Turist 17.45
Mommy 20.00
Whiplash 22.00
20,000 days on earth 22.00
Hross í Oss ENG SUB 22.30



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

20%
afsláttur af hágæða **AEG** eldhústækjum
með kaupum á HTH eldhúsinnréttingum

NÝTT Model Oslo · Verðdæmi kr. 334.300,- (sbr. mynd)

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 á laugardögum frá kl. 11-15

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

Guðjón Valur fór heim

HANDBOLTI Guðjón Valur Sigurðsson, landsliðsfyrirliði í handbolta, var ekki með liðinu á æfingu í Laugardalshöll í gær, en hann fór heim til Barcelona vegna persónulegra ástæðna.

„Hann flaug til Spánar í morgun til móts við fjölskyldu sína,“ sagði Aron Kristjánsson landsliðsþjálfari við Fréttablaðið á æfingu liðsins í gær.

Þjálfarinn býst þó við því að fá fyrirliðann sinn aftur inn í hópinn fljótlega. „Við reiknum með því að hann komi aftur til móts við hópinn í Danmörku um helgina að öllu óbreyttu.“

Landsliðið heldur utan í dag en fram undan eru þrír leikir á æfingamóti. Ísland spilar gegn Svíum í Svíþjóð á föstudag og svo eru leikir gegn Dönum og Slóvenum í Danmörku yfir helgina.

Ekki bjartsýnn á að komast í hópinn

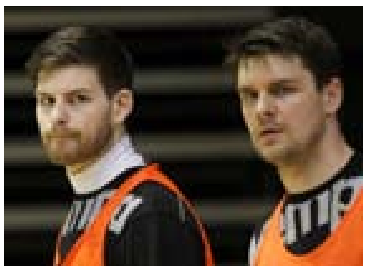
HANDBOLTI „Þetta er búið að vera rosalega gaman. Hugur í hópnum og menn spenntir að takast á við þetta verkefni sem er fram undan,“ segir Tandri Konráðsson en hann er nú í fyrsta skipti í æfingahópi landsliðsins fyrir stórmót.

Tandri kom inn í tvær sóknir og tvær varnir í seinni leiknum gegn Þjóðverjum.

„Fínt að fá að koma inn í jöfnum leik. Ég var bara ánægður að fá mínútur og þær verða vonandi fleiri í framtíðinni.“

Aron landsliðsþjálfari gaf það út í gær að hann myndi skera æfingahópinn niður um þrjá menn eftir leikinn gegn Svíum á morgun. Þá standa eftir 17 menn sem fara til Katar. Tandri er klárlega einn þeirra sem munu berjast fyrir tilverurétti sínum í hópnum í þeim leik.

„Við eigum að fá að spila þar. Eins og staðan er núna er ég ekkert rosalega bjartsýnn á að komast í lokahópinn. Ég verð ánægður með þann tíma sem ég fæ á föstudaginn og svo ætla ég mér að komast betur inn í þetta. Þetta er hörkuhópur og erfitt að komast í hann,“ segir Tandri en hann verður ánægður með tímann sama hvort hann fer til Katar eður ei. - hbg



EINBEITTUR Tandri er hér á æfingunni í gær með Arnóri Atlasyni. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

ÖFLUG Taleya Mayberry spilaði sinn fyrsta leik fyrir Val í gærkvöld og stóð sig mjög vel, en hún skoraði 28 stig fyrir heimakonur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ÚRSLIT

DOMINO‘S-DEILD KVENNA

VALUR - KR 85-58 (34-40)

Valur: Taleya Mayberry 28, Guðbjörg Sverrisdóttir 22, Kristún Sigurjónsdóttir 11, Fanney Lind Guðmundsdóttir 7, Ragnheiður Benónísdóttir 7, Ragna Margrét Brynjarsdóttir 4, Sara Diljá Sigurðardóttir 2, Bylgja Sif Jónsdóttir 1.

KR: Björg Guðrún Einarsdóttir 17, Bergþóra Holton 15, Simone Holmes 15, Þorbjörg Andrea Friðriksdóttir 4, Helga Einarsdóttir 2, Perla Jóhannsdóttir 2, Sara Mjöll Magnúsdóttir 2, Sólrún Sæmundsdóttir 1.

BREIÐABLIK - KEFLAVÍK 55-90 (36-42)

Breiðablik: Jóhanna Björk Sveinsdóttir 18, Arielle Wideman 10, Aníta Rún Árnadóttir 8, Berglind Karen Ingvarsdóttir 7, Ingunn Erla Kristjánsdóttir 4, Arndís Þóra Þórisdóttir 4, Elín Sóley Hrafnkelsdóttir 2, Kristbjörg Pálsdóttir 2.

Keflavík: Carmen Tyson-Thomas 33, Sara Rún Hinriksdóttir 13, Birna Valgarðsdóttir 13, Lovísa Falsdóttir 7, Sandra Lind Þrastardóttir 6, Ingunn Emla Kristínardóttir 5, Marín Laufey Davíðsdóttir 4, Bríet Sif Hinriksdóttir 3, Hallveig Jónsdóttir 2.

HAMAR - GRINDAVÍK 59-67 (34-21)

Hamar: Salbjörg Ragna Sævarsdóttir 18, Sydnei Moss 18, Sóley Guðgeirsdóttir 9, Heiða B. Valdimarsdóttir 8, Helga Vala Ingvarsdóttir 6.

Grindavík: Petrúnella Skúladóttir 24, Pálína Gunnlaugsdóttir 18, Guðlaug Björt Júlíusdóttir 14, María Ben Erlingsdóttir 9, Harpa Rakel Hallgrímsdóttir 2.

STAÐAN

Snæfell	15	14	1	1161-925	28
Keflavík	15	12	3	1306-956	24
Haukar	15	11	4	1063-977	22
Grindavík	15	9	6	1081-1044	18
Valur	15	8	7	1129-1080	16
KR	15	3	12	905-1086	6
Hamar	15	2	13	797-1151	4
Breiðablik	15	1	14	907-1130	2

visir.is

Meira um leiki gærkvöldsins

Veit að þjóðin styður mig

Aron Pálmarsson er allur að koma til eftir líkamsárás í miðbæ Reykjavíkur á milli jóla og nýárs. Hann tók fullan þátt í æfingu liðsins í gær og ræddi svo við fjölmiðla að henni lokinni. Hann ætlar að spila í Katar.

HANDBOLTI „Mér líður vel – mjög vel. Ég verð betri með hverjum deginum og hef komið vel undan öllu þessu. Það lítur út fyrir að ég verði 100 prósent á HM í Katar,“ sagði Aron Pálmarsson, leikstjórnandi í íslenska landsliðinu, eftir æfingu þess í Laugardalshöllinni í gær.

Aron er að jafna sig eftir líkamsárás sem hann varð fyrir í miðbæ Reykjavíkur um þarsíðustu helgi. Aron kinnbeinsbrotnaði og fékk stóran skurð fyrir ofan augabrún sem þurfti að loka með níu sporum. Hann missti af æfingaleikjunum gegn Þýskalandi en er byrjaður að æfa af fullum krafti.

„Strákarnir eru meðvitaðir um að það má ekki fara í andlitið á mér en ég vil samt vera á fullu í „kontakt“. Ég finn ekkert fyrir sársauka í hausnum eða neitt slíkt en það þarf að passa saumana svo að skurðurinn opnist ekki.“

Hann segir of snemmt að segja til um hvort að hann spili í æfingaleikjunum um helgina en strákarnir halda utan í dag og mæta Svíum í Kristianstad á morgun. Eftir það verður haldið til Danmerkur og leikið við heimamenn og Slóvena.

Búið að kæra til lögreglu

Fréttirnar af líkamsárásinni vöktu gríðarlega athygli og Aron viðurkennir sjálfur að sér hafi ekki liðið vel fyrstu dagana á eftir.

„Þetta kom á óvart og ég var reiður, enda búið að taka af mér undirbúninginn og mögulega HM þegar ég svo frétti að ég væri líka kinnbeinsbrotinn. En nú lítur þetta ágætlega út og er bara í fortíðinni. Ég vil nú einbeita mér að HM.“

Búið er að kæra málið til lögreglu og Aron segist ekki vita meira að svo stöddu. „Það er bara í höndum lögreglunnar. Þetta var tilefnislaus árás með öllu og ekki eins og að ég hafi verið að gera eitthvað af mér eða átt þetta skilið. Það væri kannski betra ef það væri svo því þá hefði ég engin svör. En fyrst svo er ekki þýðir ekkert að pæla í þessu og nú er ég búinn að fá þau svör að ég geti verið með á HM og æft á fullu. Þá verður þetta bara eins og áður.“

TEKUR Á ÞVÍ Aron Pálmarsson beitti sér af fullum krafti á æfingu íslenska landsliðsins í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Bjóst ekki við öðru af strákunum

Guðjón Valur Sigurðsson landsliðsfyrirliði fordæmdi árásina í viðtali við Fréttablaðið og Aron segir að hann hafi ekki átt von á öðru en að félagar hans í landsliðinu myndu styðja hann í gegnum þessar raunir.

„Þetta er frábær hópur og þeir standa að sjálfsögðu þétt við bakið á mér. Það er leiðinlegt að öll þessi athygli hafi beinst að þessu máli en nú viljum við beina henni að HM,“ segir Aron sem býst við því að íslenska þjóðin muni veita honum sinn stuðning.

„Ég hugsa að þjóðin hafi ekkert á móti mér eftir þetta,“ segir hann og brosir. „Ég veit að hún styður mig eins og hún hefur alltaf gert.“

Vorum ekki nógu góðir

Ísland tapaði fyrri æfingaleiknum gegn Þýskalandi en vann svo þann síðari, þar sem sóknarleikurinn gekk betur en í þeim fyrri.

„Það er augljóst að við vorum ekki nógu góðir í þessum leikjum. Við erum þó að prófa ýmsa nýja hluti og sama gamla klisjan um að það sé hægt að taka ýmislegt jákvætt úr leikjunum gildir enn. Það er nú rúm vika í mót og við eigum enn þrjá æfingaleiki eftir. Mér finnst ganga vel á æfingum og það er góð stemning í hópnum og ég hef því engar áhyggjur af því að við verðum lélegir í fyrsta leik á HM,“ segir Aron.

„Auðvitað þarf meiri fjölbreytni í sóknarleikinn og við erum að vinna í því að fá það inn. Við höfum þó aldrei verið lélegir í sókn í gegnum tíðina en hins vegar hefur vörnin oft verið lengi að koma til. En hún hefur verið fín og það er hundrað prósent öruggt að sóknin komi líka inn hjá okkur.“

eirikur@frettabladid.is

Gummi ætlar í undanúrslit

HANDBOLTI Guðmundur Guðmundsson ætlar sér stóra hluti með Dani á HM. Hann hefur gefið það út að liðið ætli sér að minnsta kosti að komast í undanúrslit á HM en sá árangur myndi tryggja liðinu sæti á ÓL 2016.

„Við ætlum í undanúrslit. Þetta mót snýst líka um að komast á Ólympíuleikana. Ríó er tryggt ef við förum í undanúrslit,“ segir Guðmundur og minnir einu sinni sem oftar á að liðið mæti erfiðum liðum á HM.

„Það má alls ekki gleyma því að við erum í gríðarlega erfiðum riðli. Þýskaland og Rússland eru til að mynda mjög sterkir andstæðingar. Við hlökkum til mótsins.“ - hbg

Hárið fer ekki á meðan ég spila handbolta

Fjölskyldufaðirinn Björgvin Páll Gústavsson tekur ekki í mál að láta síðu, ljósu lokkana sína fjúka.

HANDBOLTI Björgvin Páll Gústavsson, markvörður landsliðsins, er 29 ára gamall, giftur faðir. Hann skartar samt enn síðum ljósum lokkum og minnir meira á handboltarokkara en ábyrgðarfullan föður. Það var því ekki úr vegi að spyrja hann hvort lokkarnir fari ekkert að fjúka.

„Hárið fær að halda sér þar til mínum handboltaferli lýkur. Ég mun skoða að klippa það styttra þegar ég legg skóna á hilluna,“ segir Björgvin Páll kíminn og glottir við.

„Hárið er hluti af minni ímynd. Hluti af því að vera markvörður er að vera „týpa“. Það hafa margir markverðir í gegnum tíðina verið með sérstakt útlit sem fólk man eftir. Markvörður verður að vera aðeins öðru vísi eins og Króatinn Vlado Sola til að mynda,“ segir Björgvin en hann telur að það geti hjálpað markvörðum að standa sig betur.

„Hann var ekki góður markvörður en var stundum með bleikt hár og eitthvað í svipuðum dúr. Það skilaði honum nokkrum boltum stundum því menn vissu af honum. Það er allt hluti af þessu. Að láta fyrir sér fara á vellinum og vera áberandi.“

Gamli HK-ingurinn segir að útlitið sé því ákveðin taktík og hárið sé líka vörumerki hans.

„Myndu allir muna eftir Stefan Kretschmar ef hann hefði ekki verið með skrautlegt hár og tattú? Ég lofa í það minnsta að þegar ég hætti að þá verði ég ekki með eins mikið hár og Svíinn Staffan „Faxi“ Olsson.“ - hbg

VÖRUMERKI Björgvin Páll er meðal annars þekktur í handboltaheiminum fyrir hárið sitt og það er hluti af ímynd hans. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

OPIÐ ALLA DAGA

DORMA

ÚTSALAN

Í FULLUM GANGI

NATURES COMFORT – heilsurúm

Nature's Bedding

Stærð: 120x200 cm / 140x200
160x200 cm / 180x200 cm.
Dýna, botn og lappir.

Comfort
120x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
77.935
VERÐ ÁÐUR
~~119.900~~

Comfort
140x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
90.285
VERÐ ÁÐUR
~~138.900~~

Comfort
160x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
97.435
VERÐ ÁÐUR
~~149.900~~

AFSLÁTTUR
35%
AF NATURES COMFORT

STILLANLEG C&J RÚM
með Shape þrýstijöfununar heilsudýnum

Charlotte & Julien
Dream your world™

SHAPE
BY NATURE'S BEDDING

Stillanlegt C&J
m/Shape 2x90x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ
354.768
VERÐ ÁÐUR
~~466.800~~

Fáanleg í stærðunum:
2x80x200 cm.
2x90xx200 cm.
2x90x210 cm.
2x100x200 cm.
120x200 cm.
140x200 cm.

AFSLÁTTUR
24%
AF STILLANLEGUM C&J

MONTARIO svefnsófi

MONTARIO
SVEFNSÓFI
ÚTSÖLUVERÐ
79.900
VERÐ ÁÐUR
~~99.900~~

Stærð: 158 x 90 cm.
Slitsterkt dökk og ljósgrátt áklæði.
Dýnustærð 140 x 200 cm.
Rúmfatageymsla

IBIZA horn- tungusófi

IBIZA
U-SÓFI
ÚTSÖLUVERÐ
178.320
VERÐ ÁÐUR
~~229.900~~

Stærð: 286x198 cm. H: 86 cm.
Slitsterkt dökkgrátt áklæði.
Tunga getur verið beggja vegna.

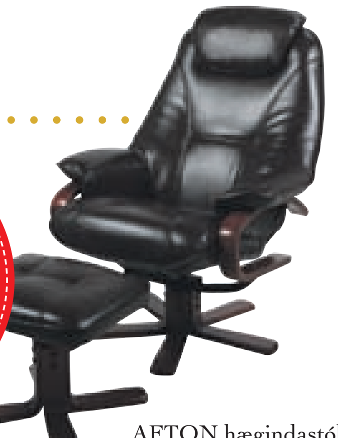
AFSLÁTTUR
20-50%
AF ÖLLUM VÖRUM

EASY
hægindastóll
ÚTSÖLUVERÐ
54.900
VERÐ ÁÐUR
~~89.900~~

EASY
hægindastóll
með skemli

DORMA
– býður góða nótt

AFTON
hægindastóll
ÚTSÖLUVERÐ
49.950
VERÐ ÁÐUR
~~99.900~~



AFTON hægindastóll
með skemli, svartur

DORMA Holtagörðum, Reykjavík © 512 6800 Opið: Virka daga 10⁰⁰-18⁰⁰, laugardaga 11⁰⁰-16⁰⁰ og sunnudaga 13⁰⁰-16⁰⁰
Dalsbraut 1, Akureyri © 558 1100 og Húsgagnahöllinni, Reykjavík © 558 1100

ÞEKKIR VEL TIL Einar Árni Jóhannsson hefur þjálfað nær alla efnilegustu körfuboltamenn landsins síðustu ár. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Einar Árni yfirþjálfari

KÖRFUBOLTI Einar Árni Jóhannsson, þjálfari U18 ára landsliðs karla, hefur verið ráðinn yfirþjálfari yngri landsliða og afreksstarfs KKÍ en þetta kemur fram á heimasíðu sambandsins.

„Einar Árni hefur mikla reynslu af þjálfun og þjálfun yngri landsliða KKÍ og mun hann veita öðrum þjálfurum yngri landsliðanna ráðgjöf, leggja ákveðnar grunnlínur í allt starfið, samræma áherslur og hafa yfirumsjón með skipulagi og fleira sem við kemur landsliðsmálum KKÍ og afreksstarfinu, það er úrvals- og afreksbúðum,“ segir í fréttinni á KKÍ.is.

Einar Árni er einnig yfirþjálfari yngri flokka Njarðvíkur en hann hætti að þjálfa meistaraflokkslið Njarðvíkinga síðasta vor en það var hans sjötta heila tímabil með liðið.

Framundan er stórt landsliðssumar hjá KKÍ þar sem U15 ára lið drengja og stúlkna taka þátt í alþjóðlegu móti í Kaupmannahöfn auk þess sem U16 og U18 lið karla og kvenna fara öll á NM í Svíþjóð og einnig taka þau öll þátt í Evrópukeppni FIBA Europe í sumar. - óój

LOS ANGELES Gerrard verður með stjörnunum í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Gerrard fer til L.A. Galaxy

FÓTBOLTI Það var loks endanlega staðfest í gær að Steven Gerrard, fyrirliði Liverpool, gengur í raðir bandaríska MLS-liðsins L.A. Galaxy í sumar.

„Við vorum ákveðnir í að landa Steven og hlökkum til framlags hans jafnt innan sem utan vallar,“ segir Chris Cline, forseti L.A. Galaxy, en liðið er ríkjandi MLS-meistari. - tom

Engin þróun í afreksstarfinu

Framkvæmdastjóri HSÍ segir að það sé engin stefna til staðar í afreksmannaíþróttastarfi á Íslandi. Leikmenn og aðstandendur yngri landsliða þurfa að fjármagna þátttöku sína í alþjóðlegum verkefnum sjálfir.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@frettabladid.is

HANDBOLTI Eftir rúma viku hefur íslenska A-landsliðið í handbolta þátttöku á HM í Katar en strákarnir okkar, eins og þeir eru iðulega kallaðir, hafa getað yljað íslensku þjóðinni á köldum janúardögum undanfarin ár með þátttöku sinni á hverju stórmótinu á fætur öðru. Að baki velgengni A-landsliðsins býr þrotlaust starf á bak við tjöldin sem hefst með yngri landsliðum Íslands.

Yngri landslið Íslands hafa unnið til verðlauna á stórmótum. U-21 liðið vann brons á HM í Egyptalandi 1993 þar sem Dagur Sigurðsson var fyrirliði og Ólafur Stefánsson og Patrekur Jóhannesson í stórum hlutverkum. U-18 liðið árið 2003 varð Evrópumeistari í Slóvakíu þar sem Arnór Atlason, Ásgeir Örn Hallgrímsson og Björgvin Páll Gústavsson voru í eldlínunni. U-19 lið Íslands vann svo eftirminnilegt silfur á HM í Túnis árið 2009. Þar var Aron Pálmarsson í aðalhlutverki.

Leikmenn allra þessara liða eiga það sameiginlegt að hafa tekið sjálfir þátt í fjármögnun fyrir ferðakostnaði liðsins á viðkomandi mót. Þá með ýmiss konar fjármögnun eða með því að taka sjálfir þátt í kostnaðinum, þá helst með aðstoð foreldra eða annarra aðstandenda.

Á morgun hefst undankeppni fyrir HM U-21 liða en riðill Íslands verður leikinn hér á landi um helgina. Þrátt fyrir að enginn ferðakostnaður fylgi þátttökunni í þetta skiptið þarf gestgjafinn að sjá um uppihald hinna liðanna meðan á keppninni stendur – hótelgistingu, máltíðum og akstri.

Vildum spila á heimavelli

„Við þurftum ekki að taka það að okkur að vera með þennan riðil á Íslandi og hefðum getað gefið það frá okkur,“ segir Einar Þorvarðarson, framkvæmdastjóri HSÍ, í samtali við Fréttablaðið og bætir við að kostnaður sambandsins við að halda keppnina sé um fimm milljónir króna.

„Við spurðum því strákana í liðinu í haust hvort þeir væru til í að fara í þetta verkefni með okkur og þeir hafa lagt á sig mikla vinnu í sinni fjármögnuninni, bæði með því að selja miða á leikina og auglýsingar,“ segir Einar en HSÍ kemur á móti með sínar fjáröflunarleiðir til að ná upp í kostnað við mótið.

„Við viljum sýna þessum strákum að þeir þurfa ekki alltaf að fara til útlanda til að spila í alþjóðlegum mótum. Með því að spila á heimavelli opnum við einnig upp leið möguleika okkar á að komast áfram í lokakeppnina sem er auðvitað stóra markmiðið hjá öllum okkar landsliðum.“

Dýrar ferðir fram undan

Þá er hins vegar komið að næstu kostnaðarhindrun því allur kostnaður við að senda landslið á stórmót í handbolta fellur á viðkomandi handboltasamband. Lokakeppni HM U-21 liða fer fram í Brasilíu næsta sumar og Einar býst við að kostnaður HSÍ við að senda lið þangað gæti orðið um 12-15 milljónir króna.

„U-19 liðið okkar er þegar búið að tryggja sig inn á lokamót sem fer fram í Rússlandi næsta sumar og ef okkur tekst líka að komast til Brasilíu stöndum við frammi fyrir ákveðnum vanda og þurfum að spyrja stórra spurninga,“ segir Einar sem segir blasa við að leikmenn og aðstandendur þeirra þurfi að fara í fjársafnanir líkt og hingað til.

„Þetta snýst um hvernig landslið við ætlum að eiga í framtíðinni og hvernig við ætlum að byggja það upp. Það er gjörsamlega óbreytt ástand í íslenskum afreksíþróttum og engin þróun hefur átt sér stað. Það er einfaldlega bara stopp á öllu saman,“ segir Einar en HSÍ mun að sjálfsögðu sækja um styrk úr Afreksmannasjóði ÍSÍ fyrir þátttökunni.

„En framlagið úr honum mun hjálpa til við þann kostnað að mjög litlu leyti. Þannig er bara umhverfið á Íslandi og við þetta hefur HSÍ þurft að búa. Það þýðir ekki bara að horfa til þess sem A-landsliðin okkar eru að gera hverju sinni því við þurfum að byggja upp kynslóðirnar sem eiga að taka við keflinu í framtíðinni.“ eirikur@frettabladid.is

SILFURDRENGIRNIR Íslenska U-21 liðið varð í öðru sæti á HM í Túnis árið 2009. Hér er hluti þess hóps sem náði þeim magnaða árangri. MYND/IHF

Hver leikmaður aflar 120 þúsunda króna í tekjur

Leikmenn U-21 landsliðs Íslands þurfa að taka þátt í fjáröflun fyrir undankeppni HM þrátt fyrir að riðill Íslands fari fram hér á landi og enginn ferðakostnaður fylgi þátttökunni. HSÍ þarf að greiða fyrir uppihald hinna liðanna meðan á dvölinni stendur og sömdu forsvarsmenn sambandsins við strákana um að þeir tækju þátt í fjáröfluninni.

Viðmiðið er að hver leikmaður safni 120 þúsundum króna í tekjur fyrir sambandið og segir Einar Þorvarðarson, framkvæmdastjóri HSÍ, að ákveðið hafi verið að fara óhefðbundna leið í fjáröfluninni að þessu sinni.

„Við erum nú að selja inn á leiki yngri landsliða í fyrsta sinn og hafa strákarnir verið að selja helgarpassa sem gildir á alla leikina. Þá taka þeir einnig þátt í því að selja auglýsingapláss í leikskrá og annað slíkt,“ segir Einar en kostnaður HSÍ við að halda mótið er um fimm milljónir króna.

„Í fyrra var haldið sams konar mót í kvennaflokki hér á landi og þá komu foreldrar að fjáröflun og lögðu á sig mikla vinnu til að koma öllu heim og saman, sem tókst að lokum. Ég hef fulla trú á því að fjáröflunin fyrir þetta mót gangi einnig eftir.“

STANDA Í STRÖNGU Gunnar Magnússon, þjálfari U-21 liðsins, með Einari Þorvarðarsyni framkvæmdastjóra.

Stórhættulegur leikur fyrir ósigruðu liðin

Þrjú af fjórum liðum sem hafa unnið alla leiki sína fyrir áramót hafa tapað fyrsta leik á nýju ári.

KÖRFUBOLTI Fyrsti leikur eftir áramót getur reynst sigursælum liðum skeinuhættur og það reynir því á topplið KR í kvöld þegar liðið heimsækir Njarðvík í Ljónagryfjuna í Domino's-deild karla. Leikurinn er einn af þremur í fyrstu umferðinni á nýju ári en hinir fara fram annað kvöld og á mánudagskvöldið þegar ÍR og Þór úr Þorlákshöfn mætast í beinni á Stöð 2 Sport.

KR-ingar hafa unnið alla ellefu deildarleiki sína til þessa, þar af þá fjóra síðustu með 28 stiga mun eða meira. Fjögur önnur félög hafa farið taplaus inn í nýtt ár í 37 ára sögu úrvalsdeildar karla en aðeins einu þeirra hefur tekist að vinna fyrsta leikinn sinn á nýju ári.

KR-liðið frá 2008-09 sker sig þar úr en liðið vann átján stiga sigur í fyrsta leik ársins og vann á endanum sextán fyrstu leiki sína á tímabilinu. Hin þrjú liðin hafa öll tapað fyrsta leik nýs árs.

KR-liðið er reynslunni ríkari frá því í fyrra þegar liðið tapaði á móti Grindavík í fyrsta leik sínum á nýju ári en KR-liðið var þá á heimavelli. Finnur Freyr Stefánsson, þjálfari KR, er einnig fyrsti þjálfarinn sem nær þessum árangri tvisvar sinnum.

Hin hundrað prósent liðin til að tapa sínum fyrsta leik á nýju ári eru Grindavíkurliðið frá 2003-04 og Keflavíkurliðið frá 2007-08. Friðrik Ingi Rúnarsson, núverandi þjálfari Njarðvíkinga, þjálfaði Grindavík tímabilið 2003-04 en það er eina liðið í sögu úrvalsdeildarinnar sem hefur unnið alla leiki sína fyrir áramót án þess að vinna síðan Íslandsmeistaratitilinn um vorið.

Topplið deildarinnar hefur reyndar byrjað nýtt ár á tapi undanfarin tvö ár því Þórsarar töpuðu sínum fyrsta leik í janúar 2013 og það á heimavelli á móti liðinu í 9. sæti (Skallagrímur).

KR-ingar vita heldur ekki alveg að hverju þeir ganga í kvöld. Njarðvíkingar frumsýna nefnilega nýjan Bandaríkjamann í leiknum en Stefan Bonneau er mikill háloftafugl þótt hann sé ekki hár í loftinu. Það er þegar orðrómur í gangi um að Njarðvíkingar hafi unnið í Kanalotteríinu og því eru margir spenntir að sjá Bonneau og félaga hans reyna sig gegn besta liði deildarinnar.

Aðrir leikir kvöldsins eru leikur Grindavíkur og Hauka í Röstinni í Grindavík og leikur Tindastóls og Stjörnunnar í Síkinu á Sauðárkróki. Allir leikir kvöldsins hefjast klukkan 19.15. - óój

ÓSIGRUÐU LIÐIN FIMM

GRINDAVÍK 2003-2004 — **11 SIGRAR**
Fyrsti leikur á nýju ári: 9 stiga tap á útivelli á móti Njarðvík (95-104). - Undanúrslit

KEFLAVÍK 2007-08 — **10 SIGRAR**
Fyrsti leikur á nýju ári: 22 stiga tap á útivelli á móti Grindavík (76-98). - Íslandsmeistari

KR (2008-09) — **11 SIGRAR**
Fyrsti leikur á nýju ári: 18 stiga sigur á útivelli á móti ÍR (98-80). - Íslandsmeistari

KR (2013-14) — **11 SIGRAR**
Fyrsti leikur á nýju ári: 7 stiga tap á heimavelli á móti Grindavík (98-105). - Íslandsmeistari

KR 2014-15 — **11 SIGRAR**
Fyrsti leikur á nýju ári: Mæta Njarðvík í Ljónagryfjunni í Njarðvík klukkan 19.15 í kvöld.

ÞRENNA Í KVÖLD? Pavel Ermonlinskij er með þrennu að meðaltali í vetur en var langt frá þrennu (2 fráköst og 4 stoðsendingar) í tapinu fyrir Grindavík í fyrsta leik eftir áramót í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

JÖR

– by –

GUÐMUNDUR JÖRUNDSSON

LAUGAVEGUR 89 / REYKJAVÍK

DAGSKRÁ

STÖÐ 2 KLUKKAN 18.30

Fréttir Stöðvar 2

Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.

Í KVÖLD

Modern family

GULLSTÖÐIN KL. 19.05 Önnur þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna, Í hverjum þætti lenda fjölskyldurnar í ótrúlega fyndnum aðstæðum sem við öll könnumst við að einhverju leyti.

Restaurant start up

STÖÐ 2 KL. 20.15 Skemmtilegur og spennandi raunveruleikaþáttur í umsjón hins harða og eitursvala Joe Bastianich og veitingahúsaeigandans Tims Love. Í hverjum þætti velja þeir á milli tveggja hópa þátttakenda.

The Tonight Show

SKÁR EINN KL. 18.30 Spjallþáttasnillingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsæla þætti The Tonight Show. Óskarsverðlaunahafinn Nicole Kidman sest í stólinn hjá Jimmy í kvöld.

X 977 kl. 7.00

Morgunþátturinn Ómar

Ómar er engum líkur og færir þér gott rokk í morgunsárið.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Wonder Years
08.30 Around the World in 80 Plates
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 60 mínútur
10.55 Don't Blame The Dog
11.50 Harry's Law
12.35 Nágrannar
13.00 Flicka 3: Best Friends
14.30 iCarly
14.55 The O.C
15.35 Hundagengið
16.00 Back in the Game
16.25 The New Normal
16.45 How I Met Your Mother
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 The Simpsons
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Fóstbræður
19.50 Marry Me
20.15 Restaurant Start Up
21.00 NCIS
21.45 Person of Interest
22.30 Crimes That Shook Britain Heimildarþáttaröð um glæpi sem skóku Bretland. Í hverjum þætti verður farið yfir eitt mál og það skoðað frá öllum hliðum.
23.20 Hreinn Skjöldur
23.45 Rizzoli & Isles
00.25 Shameless
01.15 NCIS: New Orleans
01.55 Louie
02.15 The Jewel of the Nile
04.00 Colombiana
05.45 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

15.20 Real Sociedad - Barcelona
17.00 Spænsku mörkin 2014/2015
17.30 NBA Home Video - 2014 San Antonio Spur Skemmtilegur heimildarþáttur frá NBA.
18.20 AFC Wimbledon - Liverpool
20.00 World's Strongest Man 2014
20.30 UFC Unleashed 2014 Þáttur frá UFC.
21.15 UFC Now 2014
22.00 World's Strongest Man 2014
22.30 Enska bikarmörkin 2015
23.00 Everton - West Ham

SPORT 2 *enski boltinn*

11.40 Messan
13.05 Aston Villa - Sunderland
14.50 Stoke - WBA
16.30 Tottenham - Chelsea
18.15 Man. City - Burnley
20.00 Premier League World 2014
20.30 Premier League Review 2014/2015
21.25 West Ham - WBA
23.10 Aston Villa - Crystal Palace

ÍNN

20.00 Hrafnaþing á Vestfjörðum **21.00** Auðlindakistan **21.30** Suðurnesjamagasýn

STÖÐ 3

18.20 Top 20 Funniest
19.05 Community 3
19.25 Last Man Standing
19.50 Are You There, Chelsea? Skemmtilegir gamanþættir sem byggðir eru á metsölubók eftir gamanleikkonuna og rithöfundinn Chelsea Handler sem segir frá skondnum atvikum úr eigin lífi þegar hún var á þrítugsaldri.
20.15 American Idol
21.00 Originals
21.45 Supernatural
22.30 True Blood Sjötta þáttaröðin um gengilbeinuna Sookie Stackhouse, vampírurnar Bill Compton og Eric Northman sem hafa slegist um ástir hennar í smábænum Bon Temps í Louisiana þar sem menn, vampírur og aðrar skepnur búa saman, þó ekki alltaf í sátt og samlyndi.
23.30 Last Man Standing
23.55 Are You There, Chelsea?
00.15 American Idol
01.00 Originals
01.45 Supernatural

Krakkastöðin

07.00 Ben 10 **07.25** Lína langsokkur **07.47** Tommi og Jenni **07.53** Tommi og Jenni **08.00** Dóra könnuður **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.45** Doddi litli og Eyrnastór **08.55** Rasmus Klumpur og félagar **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveinsson **09.45** Mamma Mu **09.55** UKI **10.00** Brunabílarnir **10.22** Latibær **10.47** Ævintýraferðin **11.00** Ben 10 **11.25** Lína langsokkur **11.47** Tommi og Jenni **11.53** Tommi og Jenni **12.00** Dóra könnuður **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.45** Doddi litli og Eyrnastór **12.55** Rasmus Klumpur og félagar **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveinsson **13.48** Mamma Mu **13.55** UKI **14.00** Brunabílarnir **14.22** Latibær **14.44** Ævintýraferðin **15.00** Ben 10 **15.25** Lína langsokkur **15.47** Tommi og Jenni **15.53** Tommi og Jenni **16.00** Dóra könnuður **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.45** Doddi litli og Eyrnastór **16.55** Rasmus Klumpur og félagar **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveinsson **17.48** Mamma Mu **17.55** UKI **18.00** Brunabílarnir **18.22** Latibær **18.44** Ævintýraferðin **19.00** Kapteinn Skögultönn **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.50 Strákarnir
18.15 Friends
18.40 2 Broke Girls
19.05 Modern Family
19.25 Two and a Half Men
19.50 Go On
20.15 E.R.
21.00 The Americans
21.45 The Untold History of The United States
22.45 It's Always Sunny In Philadelphia
23.05 Go On
23.25 E.R.
00.10 The Americans
00.55 The Untold History of The United States

BÍÓSTÖÐIN

11.50 The Bodyguard
13.55 The Big Wedding
15.25 Of Two Minds
16.55 The Bodyguard
19.00 The Big Wedding
20.30 Of Two Minds
22.00 Prometheus
00.05 Killer Joe
01.45 Prometheus

RÚV

16.30 Ástareldur
17.20 Stundin okkar
17.45 Kungfú Panda
18.07 Nína Pataló
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Dýraspítalinn
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.05 Jerúsalem á diskinn
21.10 Bráð
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Glæpaheneigð Bandarísk þáttaröð um sérsveit lögreglumanna sem hefur þann starfa að rýna í persónuleika hættulegra glæpamanna. Meðal leikenda eru Joe Mantegna, Thomas Gibson og Shemar Moore. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.05 Erfingjarnir
00.05 Kastljós
00.30 Fréttir
00.45 Dagskrárlok

SKJÁREINN

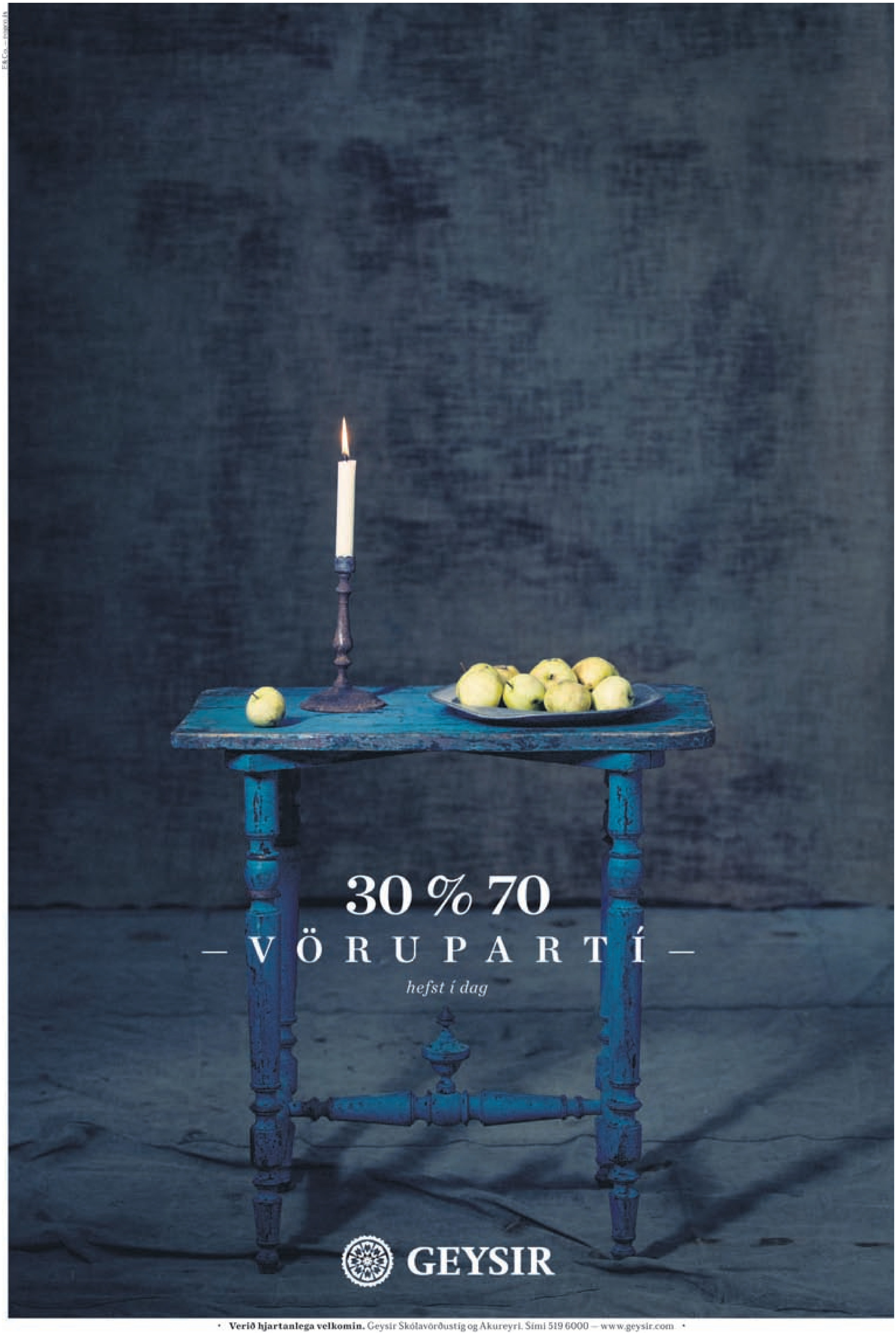
06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Pepsi MAX tónlist
14.45 Cheers
15.10 Family Guy
15.30 Top Chef
16.20 Last Chance to Live
17.05 Vexed
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 America's Funniest Home Videos
20.15 Be My Valentine
21.45 How To Get Away With Murder Viola Davis leikur lögfræðing sem rekur lögmannsstofu með fimm gömlum nemendum sínum. Hún rekur þau áfram af miklu harðfylgi og oftar en ekki brýtur hún lög og reglur til að ná sínu fram. Hörkuspennandi þættir frá Shonda Rhimes, framleiðanda Greys Anatomy.
22.30 The Tonight Show
23.15 Law & Order. SVU
00.00 The Affair
00.50 The Walking Dead
01.40 How To Get Away With Murder
02.25 The Tonight Show
03.15 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

18.00 Golfing World 2014
18.50 Inside The PGA Tour 2015
19.15 PGA Tour 2014
22.00 Golfing World 2014
22.50 Inside The PGA Tour 2015
23.15 2014 European Tour Review of the Year

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
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 K100
FM 102,9 Lindin



• **Verið hjartanlega velkomin.** Geysir Skólavörðustíg og Akureyri. Sími 519 6000 — www.geysir.com •

DRYKKURINN

„Akkúrat núna er það Sá græni hennar Sollu. Í honum er mynta, sellerí, gúrka, engifer og lime. Hollur og góður svona eftir jólin.

Eva Magnúsdóttir, stjórnandaráðgjafi í samstarfi við Strategíu

Ásdís Rán nýtt andlit alþjóðlegs fyrirtækis

Ísdrottningin er á leið til Hong Kong fyrir hönd fyrirtækisins Onecoin, að kynna rafrænan gjaldmiðil.

„Ég var í viðræðum við fyrirtækið í desember, þannig að þetta er bara nýkomið upp," segir Ísdrottningin og fyrirsætan Ásdís Rán Gunnarsdóttir en hún er nýtt andlit fyrirtækisins Onecoin.

Um er að ræða alþjóðlegt fyrirtæki sem hefur þróað rafrænan gjaldmiðil og fer ört stækkandi.

„Ég er sérstakur gestur og „host" á Extravaganza gala event sem þeir standa fyrir í Hong Kong núna á næstu dögum. Þetta verður eflaust mjög skemmtilegt og spennandi, enda hef ekki farið til Kína áður," segir Ásdís Rán.

Hún fer af stað um miðjan janúarmánuð en ferðalagið er ansi langt. „Ég verð að ferðast í fimm daga en stoppa bara í tvær nætur í Hong Kong fyrir viðburðinn og blaðafundi og svo aftur heim, þannig að mesti tíminn fer í að komast þangað," segir Ásdís Rán og hlær.

Hún hefur áður verið andlit fjölda þekktra alþjóðlegra fyrirtækja og er reynslumikil á þessu sviði. Ísdrottningin hefur verið búsett hér á landi undanfarið ár, eftir að hafa búið í Búlgaríu um nokkurt skeið, þar sem hún vakti mikla lukku og var meðal annars valin fegursta kona Búlgaríu. - glp

Ég verð að ferðast í fimm daga en stoppa bara í tvær nætur í Hong Kong, fyrir viðburðinn og blaðafundi og svo aftur heim, þannig að mesti tíminn fer í að komast þangað.

TIL HONG KONG Fyrirsætan Ásdís Rán Gunnarsdóttir er á leið til Kína í fyrsta sinn og hlakkar mikið til.

Bio-Kult

Öflug blanda mjólkursýrugerla sem bæta meltinguna

“Bylting á heilsunni og hundurinn fær líka Bio Kult ”
Þórunn G. Þórarinsdóttir

“Fann mikinn mun á meltingunni”
Margrét Kaldalóns

“Mæli með Bio Kult við mína skjólstæðinga”
Sigríður Jónsdóttir

Eiga lag í dramatískri símasenu í Taken 3

Lagið A Stutter eftir Ólaf Arnalds og Arnór Dan Arnarson er nánast spilað til fulls í dramatískri senu í myndinni Taken 3 sem frumsýnd er hér á landi annað kvöld.

„Ég sprakk úr hlátri þegar ég sá tölvupóstinn þar sem stóð að lagið okkar yrði notað í myndinni," segir tónlistarmaðurinn Arnór Dan Arnarson. Hann og Ólafur Arnalds eiga lag í kvikmyndinni Taken 3 sem verður frumsýnd hér á landi annað kvöld.

Lagið sem ber titilinn A Stutter er nánast leikið í heild sinni í dramatískri senu í myndinni. Lagið er tekið af plötunni For Now I Am Winter sem Ólafur Arnalds sendi frá sér árið 2013.

„Það eru einhverjar þrjár mínútur af laginu spilaðar í senunni. Það er spilað þegar Liam Neeson er að taka mjög alvarlegt símtal eins og hann er þekktur fyrir í myndunum," segir Arnór Dan. Hann er mikill aðdáandi Liams Neeson, sem leikur aðalhlutverkið í myndinni. „Mér finnst hann frábær og mér fannst Taken 1 vera mjög góð mynd. Ætli Taken 3 verði samt ekki bara best út af allri góðu tónlistinni í henni," segir Arnór Dan og hlær.

Þetta er í fyrsta sinn sem hann á hlut í lagi sem notað er í kvikmynd og segir það mikinn heiður. „Þetta er mikið mál fyrir mig, mér finnst þetta frábært og mikill heiður. Þetta er líka rosalega mikil kynning á okkur og okkar músík. Líka vitandi það að þetta geti hjálpað við að kynna aðra tónlist sem maður er að gera og hefur gert," útskýrir Arnór Dan.

Hann segir það margra ára vinnu að þakka að lagið skuli vera notað í svona stórmynd. „Þetta er margra ára vinna, Ólafur er kominn með gott fyrirtæki á bak við sig og ég er í rauninni heppinn að vera með honum. Publishing-fyrirtækið hans sér alfarið um þetta en ég dett svo inn í þann pakka," útskýrir Arnór Dan.

GÓÐIR SAMAN Arnór Dan Arnarson og Ólafur Arnalds eru góðir vinir og vinna vel saman. Hér eru þeir að snæða ís saman í Bandaríkjunum þegar þeir voru á tónleikaferðalagi árið 2013. MYND/ARNÓR DAN ARNARSON

Ólafur Arnalds hefur einmitt átt tónlist í kvikmyndum og sjónvarpsþáttum og er að gera það gott á því sviði. Hann samdi til að mynda tónlistina í bresku BAFTA-verðlaunaþáttaröðina Broadchurch. Saman sömdu þeir hins vegar þemalagið fyrir báðar seríur þáttanna. „Í vikunni var fyrsti þátturinn af annarri seríu frumsýndur og hann hefur verið að fá frábær viðbrögð."

LIAM NEESON

Spurður út í peningana sem fylgja svona samningi segir Arnór Dan þetta vera góðan bónus. „Þetta er meganæs bónus, ég er kannski ekki að fara að kaupa mér bíl en það verður gaman að sjá hvernig stefgjöldin þróast í kjölfarið," bætir Arnór Dan við.

Báðir eru þeir á fullu í sínum verkefnum þessa dagana, Ólafur með Kiasmos og Arnór Dan með Agent Fresco. „Ég veit að við eigum eftir að reyna að vinna saman aftur, ég veit ekki undir hvaða nafni og í hvaða samhengi. Við náum vel saman, erum góðir vinir og erum stoltir af því sem við höfum gefið út." gunnarleo@frettabladid.is

Spáir Jóhanni Óskarsverðlaunum

Blaðamaður Indiewire spáir tónskáldinu Jóhanni Jóhannssyni sigri á Óskarnum.

Ein helsta og virtasta vefsíða á sviði kvikmynda, Indiewire, telur Jóhann Jóhannsson afar sigurstranglegan á Óskarsverðlaunahátíðinni sem fram fer í næsta mánuði.

Jóhann samdi tónlistina í kvikmyndinni The Theory of Everything, sem byggð er á ævi vísindamannsins Stephens Hawking.

Tilnefningarnar til Óskarsins hafa ekki verið kynntar en blaðamenn Indiewire hafa verið iðnir við að giska á mögulega sigurvegara.

Sá sem setur fram spána um bestu tónlistina á síðunni heitir Clayton Davis og er virtur kvikmyndagagnrýnandi og -mógúll. Hann er meðal annars ritstjóri vefsíðunnar Awards Circuit og þá er hann meðlimur í hinum ýmsum samtökunum gagnrýnenda. Einnig leita stórir miðlar eins og CNN og Bloomberg til hans í umfjöllunum sínum.

Þeir sem Indiewire telja vera helstu keppinauta Jóhanns eru Alexandre Desplat fyrir tónlistina í myndinni The Imitation Game, Hanz Zimmer fyrir Interstellar, Trent Reznor og Atticus Ross fyrir Gone Girl og Thomas Newman fyrir The Judge. Jóhann er því í ansi flottum hópi tónskálda.

Hann er tilnefndur til Golden Globe-verðlaunanna fyrir tónlist sína í myndinni um Stephen Hawking, en þau verða veitt á sunnudagskvöldið. - glp

➜ Jóhann samdi tónlistina í kvikmyndinni The Theory of Everything, sem byggð er á ævi Stephens Hawking.

SIGURSTRANGLEGUR Tónskáldið Jóhann Jóhannsson er hér á frumsýningu myndarinnar The Theory of Everything. NORDICPHOTOS/GETTY

ÚTSALA

20%-50% afsláttur
af völdum vörum

BANKASTRÆTI 10
101 Reykjavík
Sími 412 5865

KRINGLUNNI
103 Reykjavík
Sími 412 5864

ZO•ON ICELAND

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Handboltaveisla fram undan

Það er kominn handboltahugur í þjóðina, enda styttist í heimsmeistaramótið í Katar. Fjölmiðlar munu keppast við að segja frá mótinu á sem skýrastan hátt. Fréttablaðið og Vísir verða með ítarlega umfjöllun um mótið og munu brydda upp á nýjungum varðandi tölfræðina og gefa leikmönnum einkunnir eftir hvern leik, sem er nýjung. Á Stöð 2 Sport verður þáttaröð um heimsmeistaramótið þar sem áherslan verður á íslenska liðið. Þeir **Arnar Björnsson,** Eiríkur Stefán Ásgeirsson og Björn Sigurðsson munu sameinast um að gera þessum stórviðburði sem best skil.

- jhh

Þóra með HM-stofuna

Þóra Arnórsdóttir, sem hingað til hefur látið að sér kveða í Kastljósinu, verður á nýjum slóðum í næstu viku þegar hún stjórnar HM-stofunni í Sjónvarpinu. Þóra verður í settinu ásamt valinkunnum sérfræðingum þar sem frammistaða strákanna okkar verður krufin til mergjar. Fetar hún þar með í fótspor grínistans Björns Braga Arnarsonar sem stjórnaði HM-stofunni í fyrra og hafði uppi ummæli sem fóru fyrir brjóstið á mörgum. Íþróttafréttamaðurinn Einar Örn Jónsson verður staddur í Katar þar sem keppnin fer fram og mun hann lýsa leikjum íslenska landsliðsins.

- fb

Mest lesið VÍSIR

1 Tólf látnir í árás á skrifstofur tímarits í París
2 „Algjör uppstokkun á samningi lækna“
3 Verkfalli lækna frestað
4 „Samningar lækna marka upphaf endalokanna“
5 Tilbúin að fyrirgefa
6 Hættir vegna óánægju innan stjórnar Símans

LÆKKAÐ VERÐ!
Á ÖLLUM BÍLUM

AUKABLAÐ BL FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Í DAG!

B|L
www.bl.is

útsala
40%
afsláttur af öllum vörum

BOSS
HUGO BOSS
BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

herra GARÐURINN
–klæðir þig vel
KRINGLAN - SMÁRALIND
568 9234 544 2410