SKOÐUN Aldrei á að gefa afslátt af tjáningarfrelsinu, skrifar Sif Sigmarsdóttir. 15

MENNING Nútímaleg barokkútsetning á Messíasi flutt í Hörpunni. 20

LÍFIÐ Félagarnir í Mið-Íslandi snúa aftur í Þjóðleikhúskjallarann. 24

SPORT Síðasta tækifærið til að sanna sig fyrir HM í Katar í kvöld. 26

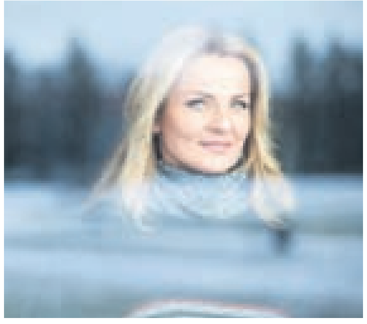
FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
9. janúar 2015
7. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ



Hönnun er miðill án tals

Sigríður Heimisdóttir er áhrifamikill iðnhönnuður sem skiptir tíma sínum milli Íslands og Svíþjóðar. Hún segir Lífinu frá heimi hönnunarinnar, sínum hjartans málum og þeim góðu gildum sem einhverfur sonur hennar hefur kennt henni.

FRÉTTIR

Hvalseistu í þorrabjórinn Eigendur Brugghúss Steðja hafa þróað bjór úr taðreyktum eistum úr langreyðum. 2

Ríkinu stefnt vegna vatnsleysis Veiðiréttarhafar við Grenlæk vilja að dómstólar viðurkenni bótaskyldu vegna minna vatnsrennslis og minnkandi veiði. 6

14

Bolungarvík	-2°		S	9
Akureyri	-2°		S	8
Egilsstaðir	-2°		SV	5
Kirkjubæjarkl.	-1°		SV	5
Reykjavík	-1°		SV	10

ÉLJAGANGUR Í dag verða sunnan 5-10 m/s, stífari við SV-ströndina. Él S- og V-lands en bjart NA-til. Frost víðast 0-5 stig, mildast syðst. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

SAMSTÖÐUFUNDUR Um þrjú hundruð manns komu saman við franska sendiráðið í gær til að minnast fórnarlamba árásarinnar á höfuðstöðvar blaðsins Charlie Hebdo í París. Tólf féllu í valinn og er árásarmannanna leitað um allt Frakkland. **Sjá síðu 10**

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Stefnir enn í harðar deilur á Landspítala

Sjúkraliðafélag Íslands lagði ungliðadeild sína af vegna landflótta ungra sjúkraliða. Félög sjúkraliða sem hjúkrunarfræðinga líta til samningagerðar lækna vegna komandi kjarasamningaviðræðna í vor. Viðræður félaganna eru þegar hafnar.

HEILBRIGÐISMÁL Svo rammt kveður að landflótta sjúkraliða að horfið var frá því að halda úti ungliðadeild Sjúkraliðafélags Íslands. Forsvarsmenn sjúkraliða, og fleiri heilbrigðisstétta, hafa þegar sest niður á fundum við að undirbúa komandi kjarasamninga. Litið er til kjarasamninga lækna við kröfugerð.

„Læknar eru bara hluti af stærri heild og í kjaradeilu lækna fékkst viðurkenning á því að fagfólk innan heilbrigðiskerfisins er farið eða er að fara – það er alveg sama hvort um er að ræða hálaunastéttir eða láglaunastéttir. Það er fjöldinn allur af sjúkraliðum, unga fólkið, sem er í burtu, ekkert síður en læknar. Við vorum með ungliðadeild í félaginu sem hefur verið ákveðið að leggja niður því það þarf sterkan hóp til að halda úti svona starfi,“ nefnir Kristín Á. Guðmundsdóttir, formaður Sjúkraliðafélags Íslands, sem dæmi um stöðu sjúkraliða í komandi kjarasamningaviðræðum félagsins í vor.

Eins og alþjóð er kunnugt hafa samninganefndir ríkisins, Læknafélags Íslands og Skurðlæknafélags Íslands skrifað undir kjarasamninga sem bíða samþykktar. Þótt innihald samninganna hafi ekki verið kynnt almenningi er ljóst að læknar hafa náð fram meiri kjarabótum en aðrar stéttir síðustu misserin.

Samningar sjúkraliða eru lausir í apríl, eins og hjá fjölmörgum öðrum stéttum. Kristín er búin að kalla saman kjaramálanefnd félagsins, sem kemur saman í næstu viku. Eins hafa verið skipulagðir fundir hjá BSRB þar sem samningseiningar bandalagsins koma saman til að ræða kröfugerð og helstu áherslur fyrir komandi viðræður.

Kristín segir samningagerð lækna ekki njóta neinnar þeirrar sérstöðu að aðrar heilbrigðisstéttir ígrundi sín kjaramál þeim óviðkomandi. „Það hefur hvergi komið fram þjóðarsátt um að þeir fengju meira en aðrir,“ segir Kristín.

Ólafur G. Skúlason, formaður

„Það hefur hvergi komið fram þjóðarsátt um að þeir fengju meira en aðrir.

Kristín Á. Guðmundsdóttir, formaður Sjúkraliðafélags Íslands.

Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga, tekur undir að litið verði til samninga lækna í komandi kjarasamningum hjúkrunarfræðinga. „Okkar viðræður við ríkið eru hafnar, en við höfum ekki fastmótað kröfur okkar enn þá,“ segir Ólafur. „Ég held að allur vinnumarkaðurinn líti til þessara samninga lækna þótt enginn viti nákvæmlega hvað í þeim stendur. Það er ekkert launungarmál að laun hjúkrunarfræðinga eru ekki há og við teljum okkur eiga töluverða leiðréttingu inni,“ segir Ólafur. **- shá / sjá síðu 4**

Reglubreytingin illa auglýst:

Færri bifreiðar teljast visthæfar

NEYTENDUR Um áramótin tók gildi reglubreyting sem þýðir að yfir 11.000 ökutæki teljast ekki lengur visthæf. Ökumenn visthæfra bíla hafa getað lagt frítt í gjaldskyld stæði borgarinnar. en missa nú þau réttindi FÍB segir framkvæmdinni ábótavant. **- jóe / sjá síðu 12**

SPURNING DAGSINS

Ætlarðu að taka lagið fyrir Liam?

„Ég er til í að taka þetta alla leið fyrir Liam.“

Arnór Dan Arnórsson á, ásamt Ólafi Arnalds, lag í myndinni Taken 3 þar sem Liam Neeson leikur aðalhlutverkið.

Varaformaður Sjálfstæðisflokksins svaraði umboðsmanni Alþingis í gær vegna frumkvæðisathugunar:

Hanna Birna tekur sér leyfi fram í mars

STJÓRNSÝSLA Hanna Birna Kristjánsdóttir, fyrrverandi innanríkisráðherra, ætlar að taka leyfi frá þingstörfum fram í mars. Hún sendi umboðsmanni Alþingis athugasemdir í gær vegna frumkvæðisathugunar hans á samskiptum hennar sem innanríkisráðherra við Stefán Eiríksson, þáverandi lögreglustjóra.

Greint var frá því 11. desember síðastliðinn að Hanna Birna hefði óskað eftir fresti til að koma að frekari sjónarmiðum í tilefni af frumkvæðisathuguninni. Embættið veitti Hönnu Birnu frest til 8. janúar til að svara. Svarið verður ekki birt almenningi fyrr en við lok rannsóknar.

Í bréfi sem Hanna Birna sendi á flokksfélaga sína í gær segist hún hafa farið yfir atburði liðins árs og reynt að draga af þeim pólitísku áföllum og átökum fleiri jákvæða en neikvæða lærdóma.

„Ég vildi óska að ég hefði fyrr en ég gerði áttað mig á því hversu erfitt málið yrði; vildi óska að ég hefði gert minna af því að útskýra atburðarás og grípa til varna í máli sem ég gat ekki útskýrt; og vildi óska að ég hefði aldrei rætt málið eða átt nokkur samskipti við fyrrverandi lögreglustjóra vegna þess, þrátt fyrir skýringar hans um að hann færi ekki með stjórn málsins,“ segir hún. - jhh

Ég vildi óska að ég hefði fyrr en ég gerði áttað mig á því hversu erfitt málið yrði.

Í LEYFI Hanna Birna Kristjánsdóttir segist sjá eftir samtölum sínum við Stefán Eiríksson. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SAFNARAR Ágúst Fannar Leifsson og Ingi Du Phuc að störfum á Lindarbraut í gærmorgun. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Starfsmenn bæjarins setja afganga jólanna í moltukassa:

Tína upp jólatré á Seltjarnarnesi

SELTJARNARNES Frá því að jólin kvöddu hafa starfsmenn Seltjarnarnesbæjar unnið að því að tína saman jólatré bæjarbúa. Trén verða síðar kurluð niður og nýtt til moltugerðar. Söfnuninni lýkur í dag. „Veðrið gerði verkefnið að hálfgerðu stressi,“ segir Jón Ingvar Jónasson bæjarverkstjóri. „Þetta eru á að giska rúmlega 500 tré og við erum með fjóra starfsmenn í því að hreinsa þau upp. Síðan er stöku tré að skila sér út mánuðinn. Við hreinsum þau upp er þau koma.“ - jóe

Vindmyllur í Danmörku:

Meira rafmagn frá vindorku

DANMÖRK Vindorka sá Dönum fyrir 39 prósentum af því rafmagni sem þeir notuðu í fyrra. Það er meira en tvöföldun á tíu árum.

Í frétt á vef danska ríkisútvarpsins segir að markmiðið sé að 50 prósent rafmagnsnotkunarinnar árið 2020 fáist með rafmagnsframleiðslu vindorku.

Orkumálaráðherra Danmerkur, Rasmus Helveg Petersen, kveðst viss um að markmiðið náist og að Danir setji einstakt heimsmet. - ibs

IMMI skora á Íslendinga:

Hvetja fólk til að sýna afstöðu

ÁSKORUN IMMI – Alþjóðleg stofnun um upplýsinga- og tjáningarfrelsi skorar á íslenska fjölmiðla, listamenn og aðra landsmenn að birta skopmyndir Charlie Hebdo, til að sýna afstöðu til tjáningarfrelsis.

Þetta kemur fram í tilkynningu frá stofnuninni. „Sýnum hryðjuverkamönnum og óvinum mannréttinda að morð, ofbeldi og hræðsluáróður duga ekki til að þagga niður í tjáningu. Nú er rétta stundin til að fara í ígrundaða naflaskoðun á stöðu tjáningarfrelsisins.“ - vh

Taðreykt hvalseistu notuð í þorrabjórinn

Eigendur Brugghúss Steðja í Borgarfirði hafa þróað bjór sem inniheldur taðreykt eistu úr langreyðum. Eitt heilt eista í hverja bruggun. Heilbrigðiseftirlit Vesturlands gerir engar athugasemdir en það bannaði í fyrra sölu á bjór með hvalmjöli.

VERSLUN „Við viljum skapa sanna þorrastemningu og ákváðum því að nota taðreykt eistu úr langreyðum til að bragðbæta bjórinn,“ segir Dagbjartur Arilíusson, einn eigenda Brugghúss Steðja í Borgarfirði, um þorrabjórinn Hval 2 sem fyrirtækið hefur framleitt.

„Eistun eru verkuð eftir gamalli íslenskri hefð, léttsöltuð og síðan taðreykt. Við lögðum mikið í þetta og vinnsluferillinn var langur,“ segir Dagbjartur og bætir við að hver bruggun hafi innihaldið eitt eista.

Bjórinn verður að sögn Dagbjarts kynntur sem sérstakur arftaki þorrabjórsins sem Steðji seldi í janúar í fyrra og innihélt hvalmjöl. Heilbrigðiseftirlit Vesturlands bannaði sölu bjórsins en mjölið innihélt meðal annars innyfli og þarma hvala. Nokkrum dögum síðar ákvað Sigurður Ingi Jóhannsson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, að leyfa sölu vörunnar. Viku síðar var hún uppseld eftir að fimm þúsund lítrar höfðu farið í gegnum verslanir ÁTVR.

„Bjórinn seldist upp nánast strax og því ákváðum við að fara út í framleiðslu á svipaðri vöru fyrir þorrann,“ segir Dagbjartur.

Ákvörðun Heilbrigðiseftirlits Vesturlands var í október síðastliðnum staðfest af atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytinu. Sala á bjór úr hvalmjöli er því bönnuð.

„Við fengum hins vegar fjölda áskorana um að bjóða aftur hvalabjór. Þetta varð ofan á en við höfum fengið öll tilskilin leyfi fyrir framleiðslu og sölu bjórsins,“ segir Dagbjartur.

BRUGGHÚSIÐ Starfsmenn Steðja tappa nú bjórnum á flöskur áður en sala á þorrabjór hefst í verslunum ÁTVR. MYND/STEÐJI

Helgi Helgason, framkvæmdastjóri Heilbrigðiseftirlits Vesturlands, staðfestir að fyrirtækinu sé heimilt að selja bjór sem inniheldur hvalseistu.

„Hvalseistu, rengi og spik eru tekin út af viðkomandi eftirlitsaðila á vegum Matvælastofnunar. Það sem fer í hvalamjöl er hins vegar aukaafurð sem er ekki ætluð til manneldis og hefur ekki verið vottuð sem slík.“

haraldur@frettabladid.is

Eistun eru verkuð eftir gamalli íslenskri hefð, léttsöltuð og síðan taðreykt.

Dagbjartur Arilíusson, einn eigenda Brugghúss Steðja

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

Flugbrautin sem borgaryfirvöld vildu láta loka er enn í notkun:

Litla neyðarbrautin hjálpaði til

SAMGÖNGUR Hin umdeilda neyðarbraut Reykjavíkurflugvallar gerði gæfumuninn í annasömu sjúkraflugi í gær, og tryggði jafnframt að innanlandsflug raskaðist lítið í snarpri suðvestanáttinni, sem ríkti á flugvellinum. Fokker-vél Flugfélags Íslands sem var að koma frá Egilsstöðum með 47 farþega um borð lenti á minnstu flugbrautinni.

Ófært var hjá Flugfélaginu fram til klukkan hálfellefu um morguninn en eftir það var hægt að fljúga með hjálp brautarinnar.

Flugstjórinn í Egilsstaðafluginu, Ragnar Arnarson, sagði eftir lendingu að það hefði verið eini kosturinn að nota braut 24 við þessar aðstæður, vindurinn hefði verið 36 hnútar og nánast þvert á braut 19, lengstu brautina. Það reyndar lægði inn á milli og þá gripu flugmenn lengstu brautina, norður/suður, en svo hvessti aftur og þá var það aftur litla brautin, einnig nefnd neyðarbrautin.

Borgaryfirvöld vildu að flugbrautinni yrði lokað fyrir rúmu ári. Hún er hins vegar enn í notkun, óvíst er raunar hve lengi, en í fréttum Stöðvar 2 mátti sjá sjúkraflugvél nýta hana til flugtaks. Dagurinn var annasamur í sjúkrafluginu, að sögn flugstjórans, Garðars Sigurvaldasonar.

Flugstjórarnir sjá báðir þörf fyrir litlu brautina. „Tvímælalaust. Hún virkar sem neyðarbraut þegar hægt er að fljúga inn á hana og veðrið er þannig,“ sagði Garðar.

„Þetta er nauðsynlegt upp á þessa daga sem við erum með þessa suðvestanátt, til þess að hægt sé að fljúga, þá tel ég hana algerlega nauðsynlega,“ sagði Ragnar. - kmu

TELUR ÞÖRF Á BRAUTINNI Ragnar Arnarsson flugstjóri segir mikla þörf fyrir brautina. SKJÁSKOT/STÖÐ2 FRÉTTIR

FARSÆLT SAMBAND
Í HÁLFA ÖLD

Stórsýning í tilefni af 50 ára afmæli Toyota á Íslandi

Glæsileg Land Cruiser 150 afmælisútgáfa

33" afmælisbreytingarpakki að verðmæti 750.000 kr. fylgir

Gjafabréf frá Icelandair til Evrópu með öllum nýjum Toyotum*

LAUGARDAGINN 10. JANÚAR MILLI KL. 12 OG 16 HJÁ VIÐURKENNDUM SÖLUAÐILUM TOYOTA Á ÍSLANDI.

Toyota-eigendur hafa í 25 ár gert Toyota að söluhæsta bíl landsins. Þeir eru betri helmingurinn í farsælu sambandi Toyota við landsmenn í hálfa öld. Til að fagna því hefjum við afmælisárið með stórsýningu sem skartar sérstakri afmælisútgáfu af Land Cruiser 150 ásamt veglegum 33" breytingarpakka. Auk þess fylgir gjafabréf frá Icelandair til Evrópu með öllum nýjum Toyotum og 500.000 Vildarpunktar frá Icelandair verða dregnir út meðal þeirra sem fá bíl afhentan í janúar.

Komdu og fagnaðu með okkur farsælu sambandi í hálfa öld á laugardag.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

500.000 Vildarpunkta afmælisvinningur verður dreginn úr hópi þeirra sem fá nýja Toyotu afhenta í janúar**

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.
**Gildir ekki með öðrum tilboðum. Viðkomandi þarf að vera meðlimur í Icelandair Saga Club.

SVONA ERUM VIÐ

18.073 sjónvarpstæki voru flutt inn til landsins árið 2014, samanborðið við 14.486 árið 2009.

Hagnaður Haga nam tæpum þremur milljörðum á níu mánaða tímabili:

Opna næstu F&F-verslun í mars

VERSLUN Hagkaup mun opna fleiri F&F-verslanir á þessu ári. Fyrsta slíka verslunin var opnuð á 2. hæð í Hagkaupi í Kringlunni í nóvember og voru viðtökurnar góðar. Þetta segir í árshlutauppgjöri Haga fyrir tímabilið 1. mars til 30. nóvember.

Hagar reka sem kunnugt er Bónus og Hagkaup en jafnframt nokkrar sérvöruverslanir.

Áætlað er að næsta F&F-verslun verði opnuð í Hagkaupi í Garðabæ í mars. Þá mun ný Bónusverslun verða opnuð í tæplega 1.000 fermetra húsnæði í Skipholti 11-13 á árinu.

Í uppgjörinu kemur fram að hagnaður Haga hf. frá 1. mars til loka nóvember í fyrra nemur um 2,85 milljörðum króna, eða um fimm prósentum af veltu. Hagnaðurinn var 2,77 milljarðar á sama tímabili árið áður. Vörusala tímabilsins nam 56,8 milljörðum króna og framlegð tímabilsins var 24,1%. Hagnaður fyrir afskriftir, fjármagnsliði og skatta (EBITDA) nam 4,2 milljörðum króna.

Heildareignir samstæðunnar námu 27,5 milljörðum króna í lok nóvember og eigið fé 13,77 milljörðum króna. **- jhh**

➜ Hagnaður Haga hf. frá 1. mars til loka nóvember í fyrra nemur um 2,85 milljörðum króna.

FYRIR OPNUN Emma Goodman, rekstrarstjóri F&F í Evrópu, Gunnar Ingi Sigurðsson og Olga Gunnarsdóttir, rekstrarstjóri F&F, höfðu í nógu að snúast áður en verslunin var opnuð í Kringlunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

KVEF Gæta þarf þess að nefið verði ekki kalt. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rannsókn vísindamanna:

Heitt nef heldur kvefi í burtu

VÍSINDI Til að draga úr líkum á að fá kvef þarf að gæta þess að kuldi komi ekki að nefinu. Þetta er ráð vísindamanna við Yale-háskóla í Bandaríkjunum.

Þeir rannsökuðu svokallaða rhino-veiru, sem veldur nefkvefi, við 33 gráða hita og 37 gráða hita.

Ónæmiskerfið veikist við lágt hitastig og þá eykst möguleiki veirunnar á að fjölga sér. Þetta er talið vera ein af skýringum á því hvers vegna kvef er algengara að vetrinum en á öðrum árstímum. **- ibs**

Fleiri versla á internetinu:

Netverslun nam 3,5 milljörðum

VIÐSKIPTI Velta íslenskrar netverslunar var um 3,5 milljarðar króna árið 2013 eða um eitt prósent af heildarsmásöluveltu á Íslandi það árið.

Þetta kemur fram í nýrri rannsókn Rannsóknarseturs verslunarinnar og Háskólans á Bifröst á íslenskri netverslun. Þar segir að áætlað hlutfall netverslunar í nágrannalöndum okkar sé talsvert hærra, eða um sex prósent af heildarveltunni. Hins vegar hafi árlegur vöxtur í íslenskri netverslun verið álíka mikill hér á landi og í nágrannalöndum Íslands síðustu árin, eða um 15 prósent. **- hg**

Læknasamningarnir gerðir við sérstakar aðstæður

Viljayfirlýsing Læknafélagsins, Skurðlæknafélagsins og ríkisstjórnarinnar um uppbyggingu heilbrigðiskerfisins var undirrituð í gær. Auka á fjármagn til heilbrigðiskerfisins og gera það samkeppnishæft.

STJÓRNMÁL Fulltrúar Læknafélags Íslands, Skurðlæknafélags Íslands og ríkisstjórnarinnar undirrituðu í gær sameiginlega yfirlýsingu um markvissa uppbyggingu heilbrigðiskerfisins.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra sagði að fundi loknum að yfirlýsingin væri staðfesting á sameiginlegum vilja ríkisstjórnarinnar og lækna um að ráðist verði í stórfellda uppbyggingu heilbrigðiskerfisins á Íslandi. „Auðvitað er þetta um leið viðurkenning á því að þörf er á slíku átaki. Við höfum rætt hugmyndina á bak við þetta undanfarnar vikur á kannski heldur ítarlegri hátt en birtist þarna, en þetta er fyrst og fremst pólitísk sýn á það hvað þurfi að gera og útfærslan birtist meðal annars í kjarasamningunum sem voru undirritaðir,“ segir Sigmundur.

Samkvæmt viljayfirlýsingunni á að veita aukið fjármagn til heilbrigðiskerfisins, byggja nýjan Landspítala og endurnýja tækjabúnað. Auk þess á íslenska heilbrigðiskerfið að verða samkeppnishæft við það sem þekkist á Norðurlöndunum. „Áfram verður haldið á þeirri braut að forgangsraða í þágu heilbrigðiskerfisins, setja enn meira fjármagn í þann hluta ríkisútgjaldanna. Það er reyndar búið að stíga mjög stór skref í því nú þegar, meðal annars í framlögum til Landspítalans sem eru orðin þau hæstu sem hafa nokkurn tímann verið. Niðurskurður eða sparnaður undanfarinna ára var það mikill að það er enn þörf á verulegri viðbót til þess að kerfið geti orðið samkeppnishæft því sem best gerist í heiminum, eins og við viljum ná fram. Það á við um byggingu innviða, húsnæðis, tækjakosts og slíkt,“ segir Sigmundur.

UNDIRRITUN YFIRLÝSINGARINNAR Þorbjörn Jónsson, Illugi Gunnarsson, Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, Kristján Þór Júlíusson og Kristín Huld Haraldsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VIKTORÍA

Aðspurður hvort sú hækkun sem læknar fengu í sínum kjarasamningum komi til með að hafa áhrif á komandi kjarasamninga. Segir Sigmundur að um hafi verið að ræða sérstakar aðstæður sem bregðast hafi þurft við. Ekki sé forsenda til slíkra hækkana í þeim kjarasamningum sem farið verði í á næstunni þar sem það geti valdið verðbólgu.

„Ég hef auðvitað heyrt forystumenn í samtökum launþega tala á þann hátt að litið verði til þess í komandi kjarasamningum. Hins vegar heyrist mér að viðhorfið meðal almennings sé það að þetta hafi verið alveg sérstakar aðstæður sem hafi þurft að bregðast við á sérstakan hátt. Það er tilfinning mín að minnsta kosti að menn geri sér almennt grein fyrir því að það sé ekki hægt að láta það ganga yfir línuna. Að það myndi setja verðbólguna af stað og þar með þurrka út kjarabætur allra. Það eru tækifæri til þess núna að bæta kjör alls almennings verulega og halda áfram að auka kaupmáttinn svo framarlega sem samningar eru ekki til þess fallnir að raska stöðugleikanum. Það er held ég öllum í hag til viðbótar við þann skilning sem mér finnst vera á sérstöðu þessa máls, þá er öllum í hag að samningar verði til þess fallnir að auka kaupmátt.“ **viktoria@frettabladid.is**

> **Það er tilfinning mín að minnsta kosti að menn geri sér almennt grein fyrir því að það sé ekki hægt að láta það ganga yfir línuna.**
>
> *Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra.*

Blaðamannaverðlaun 2014

Blaðamannaverðlaun Blaðamannafélags Íslands verða veitt í 12. skipti þann 28. febrúar næstkomandi. Tilnefningar dómnefndar verða kynntar viku fyrir afhendingu en skilafrestur tilnefninga til dómnefndar er föstudagurinn 23. janúar.

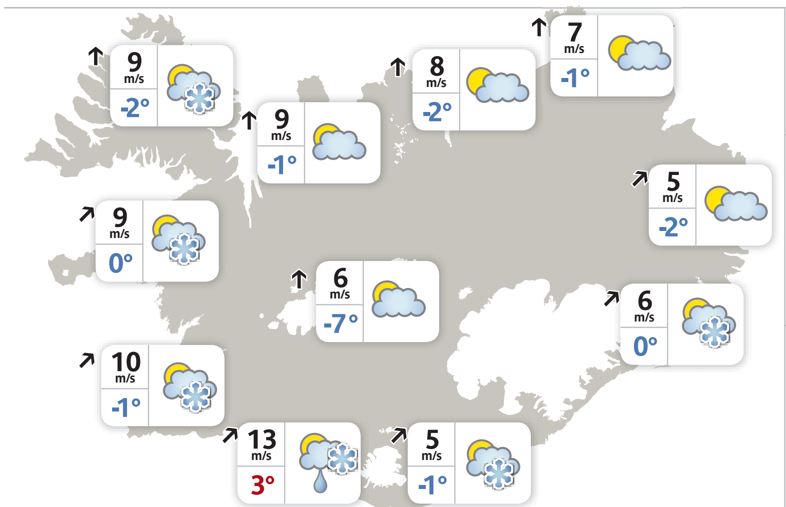
Eins og á síðasta ári verða verðlaunin veitt í fjórum flokkum en þeir eru þessir:

- Besta umfjöllun ársins 2014
- Viðtal ársins 2014
- Rannsóknarblaðamennska ársins 2014
- Blaðamannaverðlaun ársins 2014

Hægt er að senda inn tilnefningar til verðlaunanna á skrifstofu Blaðamannafélagsins í Síðumúla 23 á auglýstum skrifstofutíma ásamt gögnum með röksemdafærslu fyrir tilnefningunni. Jafnframt er hægt að tilnefna með rafrænum hætti á heimasíðu BÍ, www.press.is

Veðurspá

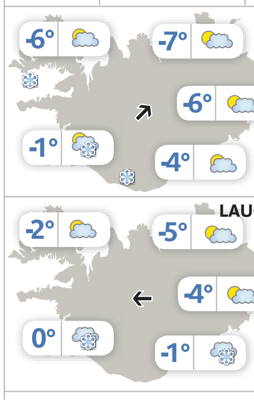
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	17°	Friedrichshafen	9°	New York	-1°
Aþena	8°	Gautaborg	5°	Orlando	16°
Basel	5°	Kaupmannahöfn	5°	Ósló	1°
Berlín	8°	Las Palmas	18°	París	13°
Billund	5°	London	14°	San Francisco	14°
Frankfurt	11°	Mallorca	17°	Stokkhólmur	2°

Á MORGUN Víðast 5-10 m/s, en stífari syðst.

LAUGARDAGUR 10-18 m/s.



HELGARSPÁIN Fremur hæg breytileg átt á morgun en norðlægari er líður á daginn. Stöku él einkum syðra og frost um allt land. Á sunnudag lítur út fyrir ákveðna austanátt með snjókomu syðra og áfram talsvert frost.

Elísabet Margeirsdóttir 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

HEILSAN HEFST Í HAGKAUP

Arnar Grant og Ívar Guðmundsson eiga það sameiginlegt að hafa óþrjótandi áhuga á heilsu, hreyfingu og matarræði

Bragðgóðir og svalandi drykkir, fullir af vítamínum, steinefnum, jurta og ávaxta extract og örlítið af ávaxtasykri. Fáanlegir í 4 bragðtegundum.

WELL Vítamin drykkur

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

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

Bio-Kult

Nýtt í Hagkaup

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

Styður aukna brennslu, aukna orku, þyngdarstjórnun og minni matarlyst

Labrada
Lean Body Fatburner

Nýtt í Hagkaup

Túrmerik rótin er talin:
Vinna á gigt
Vinna á bólgum
Góð fyrir meltinguna

Turmeric drykkur
Hristu, drekktu og njóttu

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

Rapunzel álegg
Hnetu og sesamsmjör

TILBOÐ 2.999 kr/stk v.á. 3.402

Amino Energy
Ný bragðtegund Strawberry Lime

VALIN VÍTAMÍN Á AFSLÆTTI

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

NOW vítamín
Vítamín og fæðubótarefni

LIFESTREAM
Lifestream Spírulina inniheldur 13 vítamín, 16 steinefni, 18 amínósýrur, snefilefni, auðmeltanlegt járn og GLA fitusýrur. Chlorophyll sem eykur súrefnismettun í blóðinu, auk fjölda andoxunarefna.

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

GULI MIÐINN vítamín

Gildir til 18. janúar á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?

1. Eftir hvaða Íslendinga er lag í kvikmyndinni Taken 3?
2. Hvað voru margar aðgerðir felldar niður á LSH í læknaverkfallinu?
3. Hvað runnu margir milljarðar til veiðarfærakaupa íslenskra útgerða 2008 til 2012?

SVÖR:
1. Arnór Dan Arnarson og Ólaf Arnalds.
2. 786. 3. 22.

EsBro reynir enn að fjármagna um 150 þúsund fermetra gróðurhús sem rísa á nálægt Grindavík:

Hafa ekkert heyrt af tómatagróðurhúsinu

IÐNAÐUR Bæjaryfirvöld í Grindavík hafa í tæpa fjóra mánuði ekki heyrt í forsvarsmönnum hollenska fyrirtækisins EsBro, sem áformar að reisa 150 þúsund fermetra tómatagróðurhús í um tíu kílómetra fjarlægð frá bænum.

„Það hefur ekkert frést af þessu þannig að við erum ekki að gera ráð fyrir þessu í okkar plönum. En ef það kemur einhver sem vill gera þetta þá er allt tilbúið,“ segir Róbert Ragnarsson, bæjarstjóri í Grindavík.

EsBro hefur áform um gróðurhús undir framleiðslu á tómötum til útflutnings en verkefnið var fyrst kynnt á íbúafundi í Grindavík í október 2013.

Kristján Eysteinsson, starfsmaður EsBro og umsjónarmaður verkefnisins hér á landi, segir ekki búið að blása verkefnið af.

„Staðan er óbreytt frá því í sumar en það hefur reynst erfitt að fjármagna verkefnið. Þar spilar ýmislegt inn í og þar á meðal gjaldeyrishöftin og að fjárfestar hafa ekki verið neitt sérlega æstir í að fara til Íslands með peninga.“

Upphaflegar áætlanir EsBro gerðu ráð fyrir að framkvæmdir myndu hefjast á síðasta ári. Kristján gerir ráð fyrir að það skýrist á næstu vikum hvort af framkvæmdum verður.

„Ég hef sagt það áður að það verður að fara að skýrast hvort af þessu verður eða ekki því orkusamningar og drög að þeim hafa ekkert eilíft gildi,“ segir Kristján. **- hg**

GRINDAVÍK Bæjaryfirvöld gerðu ekki ráð fyrir tekjum af verkefninu í fjárhagsáætlun ársins 2015. MYND/ODDGEIR KARLSSON

Bandaríkjamenn hyggjast loka 15 herstöðvum:

Skera niður í Evrópu

BANDARÍKIN Bandarísk stjórnvöld ætla að loka 15 herstöðvum víðs vegar í Evrópu. Chuck Hagel, varnarmálaráðherra Bandaríkjanna, staðfesti þetta í gær.

Með þessu er áætlað að spara ríkissjóði Bandaríkjanna 500 milljónir dala á hverju ári, eða sem samsvarar 65 milljörðum króna. Bandaríski herinn mun að auki beina athygli sinni meira að Asíu. Í dag eru Bandaríkjamenn með 60 þúsund hermenn í Evrópu, flestir þeirra eru í Þýskalandi, á Ítalíu og Bretlandi. Fjöldi hermanna verður sá sami en þeir munu flytja sig á milli staða.

Hagel sagði í gær að hann hefði skilning á því að einhverjir myndu missa störf sín þegar herliðin færu. Á sama tíma þakkaði hann fyrir þann stuðning sem íbúar á hverjum stað hefðu sýnt hernum.

„Ég veit að þessi niðurstaða mun hafa í för með sér að störfum mun fækka sumstaðar vegna þessa. Og ég met mikils stuðninginn sem við höfum fengið á þessum svæðum undanfarin ár,“ sagði Hagel. **- jhh**

RÁÐHERRANN Hagel kynnti umsvifamiklar niðurskurðaraðgerðir hersins. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Í GRENLÆK Veiðimenn hafa átt góðar stundir á vatnasvæði Grenlækjar en telja að nú hafi syrt í álinn. MYND/GUNNAR J. ÓSKARSSON.

Til leigu er 70 fermetra verslunarhúsnæði í hjarta miðborgar Reykjavíkur

Áhugasamir sendi vinsamlegast fyrirspurn á netfangið gk1@simnet.is

Ríkinu stefnt vegna vatnsleysis í Grenlæk

Veiðiréttarhafar við Grenlæk vilja að dómstólar viðurkenni að ríkinu og Skaftárhreppi beri að bæta þeim tjón vegna aðgerða sem heft hafi náttúrulegt rennsli vatns fram Eldhraun í Landbroti og leitt til minnkandi veiði á vatnasviði árinnar.

DÓMSMÁL „Menn eru að segja upp veiðisvæðum og endurnýja ekki leiguna af því að það er svo miklu minni afli,“ segir Erlendur Björnsson, formaður Veiðifélags Grenlækjar. Veiðiréttarhafar við Grenlæk stefna ríkinu og Skaftárhreppi og vilja að dómstólar staðfesti skaðabótaskyldu þessara aðila vegna minnkandi veiði í ánni.

Í stefnunni eru raktar ýmsar framkvæmdir allt frá því á sjötta áratug síðustu aldar sem breytt hafi vatnsrennsli. Meðal annars hafi stíflugarður verið lengdur um 110 metra á árunum 1992 til 1998. Vitnað er til skýrslu Veiðimálastofnunar frá árinu 1998:

„Þær hamfarir, sem þurrkun Grenlækjar og Tungulækjar eru, hafa valdið stórkostlegri röskun á lífríkinu,“ sagði Veiðimálastofnun og benti á mikilvægi þess að vatni yrði aftur komið inn í lífríkið. „Það er forsenda þess að þeir árgangar sjóbirtings sem enn eru til nái að halda velli, að öðrum kosti er hætt við að þessi stofn verði fyrir varanlegum skaða eða líði undir lok.“

Garðurinn frá 1992 og rör sem takmörkuðu vatnsflæði voru fjarlægð sumarið 1998. Ríkisstjórnin samþykkti hins vegar vorið 1999 að setja fjármagn til framkvæmda við útfall Árkvísla. Skipulagsstofnun hafnaði kröfu veiðiréttarhafa um umhverfismat því að um væri að ræða fjögurra ára tilraunaverkefni til að meta hvort stýra ætti rennsli á vatni úr Skaftá út á Eldhraun til frambúðar.

Skaftárhreppur tók framkvæmdina að sér. Veiðiréttareigendurnir segja að á þessu fjögurra ára tilraunatímabili virðist sem engin vöktun hafi verið á svæðinu sem þó hafi verið skilyrði sveitarfélagsins sjálfs fyrir framkvæmdaleyfi. „Þá virðast engar rannsóknir hafa verið framkvæmdar um áhrif þess að vatni væri stýrt á þennan hátt,“ segir í stefnunni.

Að því er segir í stefnunni hafa landeigendur og veiðiréttarhafar frá árinu 2005 ítrekað en árangurslaust beðið um aðgerðir til að bæta vatnsbúskapinn í Grenlæk. Þáverandi eigandi jarðarinnar Skálar hafi í nokkur ár fram til ársins 2012 veitt vatni á hraunið en nýr eigandi Skálar hafi ekki haldið því áfram.

Haustið 2012 óskaði Veiðifélag Grenlækjar eftir því að matsmenn yrðu fengnir til að staðreyna hvort framkvæmdir á vegum opinberra aðila hefðu valdið tjóni á lífríki Grenlækjar og meta umfang tjónsins fyrir veiðiréttarhafa.

Sumarið 2013 lengdi Vegagerðin varnargarð ofan þjóðvegar frá Bresti að afleggjaranum að Skál. Erlendur Björnsson skrifaði þá bréf fyrir hönd veiðifélagsins til Vegagerðarinnar og gerði athugasemdir og lýsti ábyrgð á hendur Vegagerðinni. „Engin viðbrögð bárust við bréfinu,“ segir í stefnunni.

Niðurstaða matsmannanna tveggja lá fyrir í september 2013. „Niðurstaða matsgerðarinnar er í meginatriðum sú að mannlegar athafnir, sérstaklega bygging varnargarða á vegum opinberra aðila, hafi dregið úr náttúrulegu áflæði Skaftár á Eldhraunið og þar af leiðandi á rennsli í Grenlæk. Bleikju- og urriðaveiði hafi dregist saman á síðustu árum, líklega vegna staðbundinna orsakavalda, til dæmis vatnsrennslis og að veiðiréttarhafar hafi vegna þessa orðið fyrir fjárhagslegu tjóni vegna tapaðra leigutekna,“ segir í stefnunni.

> **Niðurstaða matsgerðarinnar er í meginatriðum sú að mannlegar athafnir, sérstaklega bygging varnargarða á vegum opinberra aðila hafi dregið úr náttúrlega áflæði Skaftár á Eldhraunið og þar af leiðandi á rennsli í Grenlæk.**
> *Úr stefnu Veiðifélags Grenlækjar.*

Fram kemur að árlegar leigutekjur af veiðiréttinum hafi verið 20 til 23 milljónir króna upp úr aldamótum en að miðað við ástandið telji matsmennirnir að leigutekjurnar verði sex til átta milljónir á næstu árum.

Eftir að matsgerðin lá fyrir segir í stefnunni að Vegagerðin hafi neitað bótaskyldu eins og umhverfisráðuneytið, sem hafi hins vegar ítrekað boðað að jákvæðra tíðinda væri að vænta frá vinnuhópnum Skaftárnefnd. „Ekkert bólar hins vegar á slíkum tíðindum,“ segir í stefnunni sem veiðiréttarhafar segja sig nú nauðbeygða til að leggja fram.

gar@frettabladid.is

Tilboð: 6.090.000 kr.

Ford Explorer Limited 4x4 TGX72
Skráður maí 2012, 3,5i bensín, sjálfsskiptur
Ekinn 94.000 km.
Ásett verð: 6.690.000 kr.

Tilboð: 1.490.000 kr.

Citroën C1 Attraction YOR22
Skráður maí 2014, 1,0i bensín, beinskiptur
Ekinn 27.000 km.
Ásett verð: 1.690.000 kr. *Í ábyrgð*

Tilboð: 890.000 kr.

Ford Fusion Trend KDF45
Skráður júní 2008, 1,6i bensín, sjálfskiptur.
Ekinn 101.000 km.
Ásett verð: 1.090.000 kr.

Tilboð: 3.890.000 kr.

Ford C-Max Titanium DOX03
Skráður apríl 2014, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 24.000 km.
Ásett verð: 4.080.000 kr. *Í ábyrgð*

NOTAÐIR BÍLAR

MIKIÐ ÚRVAL OG GOTT VERÐ

Gerðu betri bílakaup!

Tilboð: 2.790.000 kr.

Toyota Corolla Terra PNT61
Skráður júní 2012, 1,6i bensín, sjálfskiptur.
Ekinn 29.000 km.
Ásett verð: 3.190.000 kr.

Tilboð 2.950.000 kr.

Ford Focus Trend Edition ORK29
Skráður nóvember 2013, 1,0i bensín beinskiptur.
Ekinn 16.000 km.
Ásett verð: 3.090.000 kr.

Verð: 690.000 kr.

Ford Focus Trend AG521
Skráður ágúst 2005, 1,6i bensín, beinskiptur
Ekinn 183.000 km.

FINNDU BÍLINN ÞINN

Skoðaðu fleiri dæmi hér!

NOTADIR.BRIMBORG.IS

Ýmsar fjármögnunarleiðir í boði. Spyrðu ráðgjafa.

TÖKUM ALLAR TEGUNDIR BÍLA UPPÍ

SÝNDU OKKUR BÍLINN ÞINN OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ Í MILLIGJÖF. ENGIN SKULDBINDING

Tilboð: 3.570.000 kr.

Ford Kuga Titanium S TKV42
Skráður apríl 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 84.000 km.
Ásett verð: 3.890.000 kr.

BÍLADÍLL DAGSINS!
Hafðu samband strax!

Tilboð: 8.490.000 kr.

Toyota Landcruiser 4x4 FDM35
Skráður janúar 2012, 3,0TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 87.000 km.
Ásett verð: 9.490.000 kr.

Tilboð: 890.000 kr.

Ford Fusion Trend ALD03
Skráður júní 2008, 1,4i bensín, beinskiptur.
Ekinn 122.000 km.
Ásett verð: 1.090.000 kr.

Tilboð: 1.590.000 kr.

Ford Explorer XLT 4x4 RA521
Skráður mars 2006, 4,0i bensín, sjálfsskiptur
Ekinn 151.000 km.
Ásett verð: 1.750.000 kr.

Tilboð: 8.490.000 kr.

Volvo XC90 Momentum D5 AWD EYG10
Skráður apríl 2012, 2,4Di dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 69.000 km.
Ásett verð: 8.850.000 kr.

Tilboð: 2.990.000 kr.

Mercedes Benz E-Class 200 MAE68
Skráður október 2008, 1,8i bensín/metan, sjálfsk.
Ekinn 138.000 km.
Ásett verð: 3.890.000 kr.

Tilboð: 1.340.000 kr.

Ford Escape XLT MZ601
Skráður maí 2007, 3,0i bensín, sjálfskiptur.
Ekinn 126.000 km.
Ásett verð: 1.490.000 kr.

FYLGSTU MEÐ Á FACEBOOK
Notaðir bílar - Brimborg

Tilboðsbílarnir fara beint á Facebook!

Söludeildir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga 12-16.

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Sænsku sjúkratryggingarnar:

Veikindaleyfi lengt að óþörfu

SVÍÞJÓÐ Athuganir sænsku sjúkratrygginganna á því hvernig einstaklingar í veikindaleyfi eigi að snúa aftur til vinnu tefja oft ferlið og lengja þar með leyfið.

Þetta er mat stofnunar sem hefur eftirlit með almannatryggingum. Eftirlitsstofnunin leggur til að sjúkratryggingarnar haldi að sér höndum við fyrrgreindar athuganir snemma í veikindaleyfi einstaklinga, að því er segir í frétt á vef Dagens Industri. - ibs

Þakplötur leika enn lausum hala undir neti á húsi í Garðinum og þykja skapa hættu fyrir umhverfið:

Vilja þakið af en ná ekki í eiganda hússins

UMHVERFISMÁL Bæjaryfirvöld í Garði gáfu nú um áramótin húseiganda fjögurra vikna frest til að lagfæra þak með lausum þakplötum. Helst vill bærinn fá að taka þakið strax af húsinu.

„Það er ekkert annað að gera, þetta er náttúrlega stórhættulegt ástand,“ segir Magnús Stefánsson bæjarstjóri.

Þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir, meðal annars á síðustu dögum, hefur ekki náðst í eiganda hússins sem býr í því þótt það hafi í raun verið opið fyrir vatni og vindum í um þrjú ár eftir fokskemmdir á þakinu. Björgunarsveitin á staðnum og bæjaryfirvöld hafa brugðið neti yfir húsið sem fyrir bragðið er kallað hárnetshúsið meðal íbúa í Garði.

Jón Ben Einarsson byggingarfulltrúi segist vonast til að eigandinn leyfi bænum að rífa þakið af áður en fjögurra vikna fresturinn er úti.

„Ég bara bind vonir við að hann leyfi okkur að fjarlægja það sem er laust svo við getum verið áhyggjulausir yfir því að það sé ekki að valda einhverjum öðrum tjóni. Fólk í nágrenninu hefur haft áhyggjur af því að fá fok yfir sig og það er skiljanlegt,“ segir Jón Ben Einarsson. - gar

VERSNANDI ÁSTAND Pegar vindar blása ólmast þakplöturnar undir netinu og skjóta fólki skelk í bringu. Myndin er tekin í vikunni.

SEÐLABANKI ÍSLANDS Næsta útboð vegna kaupa Seðlabankans á krónum fer fram 10. febrúar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Auglýsa fyrir útlendinga:

Seðlabankinn kynnir skilmála

EFNAHAGSMÁL Seðlabanki Íslands birti í gær auglýsingar á ensku um breytingar á útboðsskilmálum vegna kaupa bankans á krónum í skiptum fyrir erlendan gjaldeyri.

Greint var frá breytingunum á vef bankans í desember, en breytingin felst í því að viðskiptabönkum er heimilað að safna tilboðum sem byggjast á krónueign erlendra aðila sem komin er til vegna greiðslu innlends þrotabús á viðurkenndum kröfum. Með þessu á að gera erlendum kröfuhöfum kleift að taka þátt í útboðinu með fjármunum sem eru tilkomnir vegna greiðslu þrotabús á viðurkenndum forgangskröfum. - óká

ÖRFIRISEY Nýtt skipulag í auglýsingu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Skipulag í Örfirisey auglýst:

Gagnrýnt fyrir hugmyndaleysi

SKIPULAGSMÁL Tillaga frá Faxaflóahöfnum um deiliskipulag í Örfirisey verður sett í auglýsingu eftir að umhverfis- og skipulagsráð Reykjavíkur samþykkti það á miðvikudag. Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins sögðu að þótt tillagan endurspeglaði „litla hugmyndaauðgi“ samþykktu þeir að hún yrði auglýst með fyrirvara um endanlega afstöðu. Sögðu þeir tillöguna ekki horfa „til framtíðar og þeirra fjölmörgu spennandi tækifæra til byggðarþróunar, sem liggja í svæðinu“. - gar

Ofbeldi í nánum samböndum hefur áhrif á heilsu þolenda

Ný rannsókn sýnir að af 306 konum höfðu 55 orðið fyrir ofbeldi í nánum samböndum. Sautján þeirra höfðu þróað með sér einkenni áfallastreituröskunar. Ofbeldið hefur mikil áhrif á bæði andlega og líkamlega heilsu.

OFBELDI Afleiðingar ofbeldis sem konur verða fyrir í nánum samböndum geta verið miklar fyrir bæði andlega og líkamlega heilsu kvennanna.

Þetta segir Erla Kolbrún Svavarsdóttir, prófessor við hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands. Hún, Berglind Guðmundsdóttir og Brynja Örlygsdóttir kynntu niðurstöðu rannsóknar sinnar á ofbeldi í nánum samböndum á ráðstefnu heilbrigðisvísindasviðs Háskóla Íslands sem fram fór á mánudag og þriðjudag í þessari viku.

„Við vildum rannsaka með hvaða hætti hjúkrunarfræðingar gætu teygt sig í átt til kvenna sem eru þolendur ofbeldis í yfirstandandi sambúð og hvaða áhrif ofbeldið hefur á þær,“ segir Erla Kolbrún sem hefur gert fjölmargar rannsóknir á ofbeldi gegn konum.

Alls tóku 306 konur þátt í rannsókninni, annars vegar konur sem höfðu leitað eftir heilbrigðisþjónustu á slysa- og bráðamóttökudeild Landspítalans og hins vegar konur sem voru beðnar um að svara spurningalistum á Háskólatorgi. Af þessum 306 konum voru 55 þolendur ofbeldis í yfirstandandi sambandi.

„Þannig að 18% kvennanna sem tóku þátt í rannsókninni voru þolendur ofbeldis í yfirstandandi eða núverandi sambúð,“ segir Erla Kolbrún.

Sérstaklega var rannsakað hvort konurnar höfðu þróað með sér einkenni um áfallastreituröskun. Alls höfðu 17 af þeim 55 konum sem höfðu upplifað ofbeldi einkenni um áfallastreituröskun.

„Þær sem höfðu þróað með sér þessi einkenni eru líklegri til að takast á við erfiða geðheilsu og meiri andlega vanlíðan. Þar að auki var bæði andleg og líkamleg heilsa þessara kvenna verri. Afleiðingarnar eru miklar fyrir heilsu og velferð kvenna sem eru í sambúð þar sem ofbeldishegðun á sér stað,“ segir hún.

Kannaðar voru mismunandi leiðir til þess að spyrja konurnar út í ofbeldið en ekki var marktækur munur á því hvort konurnar sögðu frá ofbeldinu eftir því á hvaða hátt var spurt.

„Við vorum að velta upp hvort það gæti virkað hvetjandi fyrir þær að vinna úr sínum aðstæðum ef við greindum ofbeldið á ákveðinn hátt en þar virtist enginn munur á,“ segir hún. Þá kom í ljós að hópurinn sem leitaði til slysa- og bráðamóttöku hafði upplifað alvarlegra, grófara og tíðara ofbeldi.

Niðurstöður þeirra úr rannsókninni voru þær að heilbrigðisstarfsmenn þurfi í auknum mæli að teygja sig í átt til kvenna sem eru þolendur ofbeldis. viktoria@frettabladid.is

HÖFÐU ORÐIÐ FYRIR OFBELDI Átján prósent kvennanna sem tóku þátt í rannsókninni höfðu orðið fyrir ofbeldi í nánu sambandi.

> „Við vildum rannsaka með hvaða hætti hjukrunarfræðingar gætu teygt sig í átt til kvenna sem eru þolendur ofbeldis í yfirstandandi sambúð og hvaða áhrif ofbeldið hefur á þær
>
> *Erla Kolbrún Svavarsdóttir*

Ekki er búið að kaupa ný húsgögn í Ráðhúsið:

Húsgögnin enn heil

STJÓRNSÝSLA Ráðhúsið hefur ekki keypt ný húsgögn í stað þeirra húsgagna sem reyndust eftirlíkingar af Le Corbusier-húsgögnum.

Eftirlíkingunum hefur ekki verið fargað, samkvæmt upplýsingum frá Bjarna Brynjólfssyni, upplýsingafulltrúa Reykjavíkurborgar. Rétthafi Le Corbusier-húsgagnanna gerði athugasemd við eftirlíkingarnar eftir að hann kom í Ráðhúsið í sumar. Reykjavíkurborg svaraði erindi hans í desember og féllst á að farga þeim.

Borgarlögmaður sagði í samtali við Fréttablaðið í desember að fyrir opnun Ráðhússins árið 1992 hafi verið óskað eftir tilboðum í húsgögnin. Þau hafi síðan verið keypt af versluninni Sess. - jhh

Í RÁÐHÚSINU Le Corbusier-húsgögnin reyndust vera fölsuð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

netto

markhönnun ehf

FJÖLBREYTT **ÚRVAL** AF VÖRUM FRÁ sistema®

NESTISKUBBUR
ÞRÍSKIPTUR Í LIT

SALATBOX
TO GO

TRAUSTIR
Kassarnir eru sterkbyggðir og þola vel hnjask sem fylgir flutningum og geymslu.

STAFLANLEGIR
Kassarnir er hannaðir með það fyrir augum að allar stærðir staflist haganlega saman og taki sem minnst pláss.

MORGUNVERÐAR-
BOX TO GO

NESTISBOX
LUNCH + TO GO

Smáhlutabakki
Hvítur, seldur sér

Skipulagsbox – lítil
Hvít, 3 í pakka m/lokum

Skipulagsbox – stór
Hvít, 3 í pakka m/lokum

Skjalamöppufestingar
2 í pakka

Merkimiðar
8 í pakka

Áfestanlegir gúmmítappar
8 í pakka

Áfestanleg snúningshjól
4 í pakka

	14L	27L	40L	30L	60L	90L
Smáhlutabakki	✓	✓	✓			
Skipulagsbox – lítil	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Skipulagsbox – stór		✓	✓		✓	✓
Skjalamöppufestingar			✓			
Merkimiðar (Craft)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Áfestanleg snúningshjól	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Erfitt er að spá um langtímaáhrif árásarinnar á Charlie Hebdo segir Baldur Þórhallsson, prófessor í stjórnmálafræði við HÍ:

Litar stjórnmálaumræðuna í Evrópu næstu mánuði

„Gera má ráð fyrir að þessi árás liti stjórnmálaumræðuna í Evrópu á næstu mánuðum,“ segir Baldur Þórhallsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands, um skotárás öfgamanna á ritstjórnarskrifstofur Charlie Hebdo í París á miðvikudag.

BALDUR ÞÓRHALLSSON

„Mjög líklegt er að hægriöfgaflokkar og lýðskrumsflokkar noti þetta til að auka enn á andúð í garð múslíma og fjölmenningarsamfélagsins,“ bætir hann við. Orðræða í þá veru sé þegar hafin, svo sem hjá Marie Le Pen, formanni Front National, í Frakklandi.

Af viðbrögðum sem þegar voru fram komin í gær sagðist Baldur sjá að atburðurinn myndi koma til með að ýta undir átök milli þeirra sem fagna fjölmenningarsamfélaginu og hinna sem vilja hörfa aftur í tímann til einsleitari þjóðfélaga í Evrópu. Slík orðræða hafi þegar verið komin fram hjá tilteknum einstaklingum í bloggheimum á Íslandi.

Í Evrópu segir Baldur að líka hafi komið fram vaxandi andstaða við fjölmenningarsamfélagið. „Slík andstaða hefur birst heima á Íslandi og birtist með mjög skýrum hætti í aðdraganda borgarstjórnarkosninganna seinustu,“ segir hann. Þar áður hafi slíkum sjónarmiðum verið haldið á lofti af Frjálslynda flokknum fyrir þingkosningarnar 2007.

Baldur segir hins vegar erfitt að spá um langtímaáhrif þessa atburðar í París og hvaða sjónarmið verði á endanum ofan á varðandi fjölmenningarsamfélagið. Mikilvægt sé hins vegar að halda því til haga að þeir flokkar sem tali fyrir fjölmenningu og umburðarlyndi njóti mun meiri stuðnings en þeir sem hafa haldið fram öndverðum skoðunum. „En ég held að í fyrsta lagi muni þetta leiða til enn hertari öryggisráðstafana víðs vegar í samfélaginu, bæði af hendi hins opinbera og hjá fyrirtækjum og einstaklingum sem beint eða óbeint telja sér ógnað.“

- óká

MÁLIN RÆDD Sigmundur Davíð Gunnlaugsson og Philipe O'Quin. MYND/FORSÆTISRÁÐUNEYTIÐ

Sigmundur lýsti yfir samúð:

Átti fund með sendiherranum

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra átti í gær fund með Philipe O'Quin, sendiherra Frakklands á Íslandi, vegna árásanna á skrifstofur blaðsins Charlie Hebdo í París.

Á fundinum kom forsætisráðherra formlega á framfæri samúðarkveðjum þjóðarinnar vegna voðaverkanna.

„Árásin var einkar grimmúðleg og gróf atlaga að tjáningar- og prentfrelsi, sem eru grundvallargildi og mannréttindi sem brýnt er að standa vörð um. Þjóðarsorg er í Frakklandi og Íslendingar sýna Frökkum samhug og samstöðu,“ segir Sigmundur. - jóe

UNDIRSKRIFT Fundarmenn rituðu nafn sitt í minningabók í sendiráðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fólk kom saman á Túngötu:

Sýndu stuðning við sendiráðið

Um þrjú hundruð manns mættu í gær á samstöðufund fyrir utan franska sendiráðið til þess að sýna stuðning sinn í verki.

„Ég tel að þessi prófraun muni ekki grafa undan lýðræði okkar heldur styrkja það, gera okkur að einni heild og hvetja okkur til að hugleiða mikilvægi tjáningarfrelsis,“ segir Philipe O'Quin, sendiherra Frakklands hér á landi. „Allt þetta mun styrkja okkur sem lýðræðisríki,“ bætir hann við. - hh, jóe

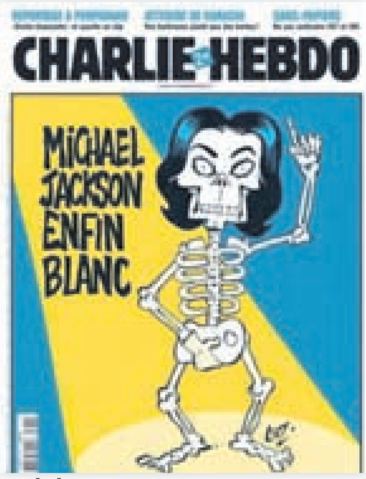
Fjöldi minntist fórnarlamba:

Samhugur um alla Evrópu

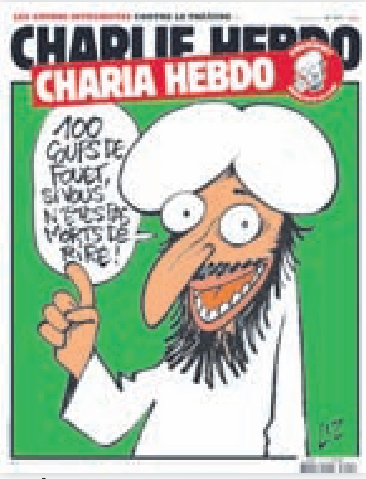
Þjóðarleiðtogar og almenningur um gjörvalla Evrópu minntist fórnarlambanna og sýndi stuðning í verki.

Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, sendi starfsbróður sínum í Frakklandi samúðarkveðju. Hið sama gerði Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur en viðtakandi kveðju hans var Anne Hidalgo, borgarstjóri í París. - jóe

SKOTIÐ Í ALLAR ÁTTIR Á FORSÍÐUM CHARLIE HEBDO



1. JÚLÍ, 2009 Stuttu eftir lát Michaels Jackson birtist þessi forsíða: „Michael Jackson loksins orðinn hvítur.“



2. NÓVEMBER, 2011 Þekktasta forsíðan, þegar Múhameð spámaður var „gestaritstjóri“: „100 svipuhögg ef þið deyið ekki úr hlátri,“ segir spámaðurinn.

9. NÓVEMBER, 2011 Rúmlega viku eftir fyrri árásina á ritstjórn tímaritsins birtist þessi forsíðumynd: „Ástin sterkari en hatur.“

7. NÓVEMBER, 2012 Kristnin fær það óþvegið: Faðir, sonur og heilagur andi.

14. NÓVEMBER, 2012 Stjórnmálaleiðtogar sjaldan látnir í friði: „Merkel – getur hún stjórnað Frakklandi og Þýskalandi?“

19. DESEMBER, 2012 „Heimsendir: Það er ekki of seint.“

10. JÚLÍ, 2014 Á viðsjárverðum tímum í Egyptalandi: Kóraninn stöðvar ekki byssukúlur.

1. OKTÓBER, 2014 Ef Múhameð sneri aftur: „Ég er spámaðurinn, fíflið þitt,“ segir Múhameð. „Haltu kjafti, fíflið þitt,“ er svarið.

Árásarmennirnir á flótta

Mikil leit var gerð á svæði norðaustur af París að tveimur bræðrum sem grunaðir eru um árásina á ritstjórn Charlie Hebdo í París. Eftirlifandi starfsfólk blaðsins stefnir á að gefa út nýtt hefti strax í næstu viku.

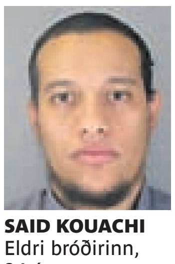
Guðsteinn Bjarnason
gudsteinn@frettabladid.is

Lögreglan í Frakklandi hélt í gær áfram leit sinni að bræðrunum Saíd og Cherif Kouachi, sem sagðir voru hafa gert árásina á ritstjórn skoptímaritsins Charlie Hebdo í París á miðvikudag. Smám saman virtist hringurinn þrengjast. Þeir voru sagðir hafa sést á svæði í Picardy, norðaustur af París.

Þriðji maðurinn, sem grunaður var um aðild að árásinni, gaf sig fram við lögreglu í gær og sagðist saklaus. Hann er átján ára gamall og sögðu skólafélagar hans að hann hefði verið staddur í skólatíma þegar árásin var gerð.

Tólf manns létu lífið í árásinni, þar af nokkrir helstu teiknarar blaðsins og tveir lögreglumenn. Ellefu manns særðust, þar af fjórir alvarlega.

Bræðurnir höfðu verið grunaðir um að hafa tengsl við öfgasamtök íslamista. Haft var eftir vitni að árásinni að þeir hefðu sagst vera á vegum Al Kaída, en einnig hefur verið haft eftir heimildarmönnum úr frönsku lögreglunni að þeir hafi tengst Íslamska ríkinu.



SAID KOUACHI Eldri bróðirinn, 34 ára.

CHERIF KOUACHI Yngri bróðirinn, 32 ára.

Cherif, sá yngri, hlaut átján mánaða fangelsisdóm árið 2008 fyrir að hafa ætlað að halda til Íraks og ganga þar til liðs við herskáa íslamista. Fyrrverandi lögmaður hans, Vincent Ollivier, sagði í viðtali við dagblaðið Le Parisien, að hann teldi fangavistina hafa breytt honum verulega, hann hefði orðið mun hættulegri eftir að hafa setið inni.

Hann var handtekinn aftur árið 2011 fyrir að hafa tekið þátt í að skipuleggja flótta manns úr fangelsi, sem hafði hlotið dóm fyrir sprengjuárás í París árið 2009. Ekkert sannaðist og var hann þá látinn laus.

Eftirlifandi starfsfólk skoptímaritsins Charlie Hebdo ætlar að halda sínu striki og gefa út nýtt hefti strax í næstu viku. Ákveðið var að taka boði franska dagblaðsins Libération um afnot af skrifstofuhúsnæði. Stefnt er á að gefa út átta síðna blað, helmingi minna en venjulega. Hins vegar verður það gefið út í milljón eintökum.

Í gærmorgun var önnur skotárás sunnarlega í París, í úthverfinu Montrouge. Lögreglukona lét þar lífið og götusópari særðist. Einn maður var handtekinn síðar um daginn, og annars er leitað, en ekki var talið að þessi árás tengdist neitt morðunum á ritstjórn Charlie Hebdo.

Lögreglukonan, sem sögð var í starfsþjálfun, kom á staðinn vegna áreksturs þar sem bifreið árásarmannsins kom við sögu.

MORÐINGJANNA LEITAÐ Franskir lögreglumenn athafna sig í Longpont, fyrir norðan París, þar sem grunur lék á að bræðurnir héldu sig. NORDICPHOTOS/AFP

ÚTSALA Á PLASTBOXUM

20-25% AFSLÁTTUR AF MÚRBÚÐARVERÐI

G 201 með hjólum **108** lítra 71x52x44cm ~~3.250~~ **2.600**

G 002 með hjólum **52** lítra 58x42x34 cm ~~2.149~~ **1.719**
G 003 með hjólum **28** lítra 49x36x28 cm ~~1.279~~ **1.023**

G 8855 **42** lítra 53x37x31cm ~~1.790~~ **1.343**

5807 **52** lítra ~~1.971~~ **1.577**
5808 **72** lítra ~~2.559~~ **2.047**

G 7805 **23** lítra 50x33,5x27cm ~~1.370~~ **1.028**

G 801 **18** lítra 43x28x23,5 cm ~~865~~ **692**
G 802 **11** lítra 35,5x24x20,5 cm ~~637~~ **510**
G 803 **6** lítra 28,5x20x18,5 cm ~~484~~ **387**
G 804 **2,5** lítra 23x16x14 cm ~~370~~ **296**
G 805 **23** lítra 50x33,5x27 cm ~~1.373~~ **1.099**

4 litir
3 stærðir

5005 **3,5** lítra ~~489~~ **391**
5006 **7,5** lítra ~~785~~ **628**
5007 **15** lítra ~~995~~ **746**

G B003 með hjólum **28** lítra 49x36x28 cm ~~1.470~~ **1.162**

G 8858 með hjólum **35** lítra 80x39,5x16 cm ~~1.927~~ **1.547**

Gegnsætt. Bleikt, blátt eða gult lok
2217 29x23x17cm ~~650~~ **488**

Gegnsætt, grænt lok 5827 með hjólum **52** lítra 58x42,5x34 cm ~~2.368~~ **1.894**
Gegnsætt, rautt lok 5828 með hjólum **72** lítra 63x46x40 cm ~~2.959~~ **2.367**

5055 28x18,5x14,4 cm ~~489~~ **391**
5056 41x29x15 cm ~~884~~ **707**
5057 41x29x25,5 cm ~~983~~ **786**

3 litir
Grænt, bleikt, blátt

m/hjólum+loki **90** lítra ~~2.658~~ **2.126**

40 cm ~~295~~ **236**
50 cm ~~495~~ **371**
60 cm ~~795~~ **596**

m/loki
60 lítra ~~2.590~~ **1.943**

m/loki **20** lítra ~~983~~ **786**

13 lítra ~~440~~ **352**

* Ath. 1,2% lækkun v/Vsk og 20-25% útsölu afsláttur

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

MAGNA BJÖRK Var ein fimm Íslendinga sem tímaritið Time valdi sem menn ársins.

Vestfirðingur ársins:

Magna Björk verðlaunuð

SAMFÉLAGSMÁL Magna Björk Ólafsdóttir hefur verið útnefnd Vestfirðingur ársins 2014 að mati lesenda Bæjarins besta. Magna hefur undanfarin ár unnið sem sendifulltrúi á vegum Rauða krossins og þannig verið fulltrúi Íslands á hamfarasvæðum erlendis. Magna Björk er ein fimm Íslendinga sem eru á lista tímaritsins TIME um menn ársins. Hún fékk 30 prósent greiddra atkvæða í valinu. Í öðru sæti voru Þorbjörn Guðmundsson og Björgvin H. Hallgrímsson og Aron Guðmundsson í því þriðja. - ktd

Ferðaþjónusta fatlaðra:

Gagnrýnir þjónustuna

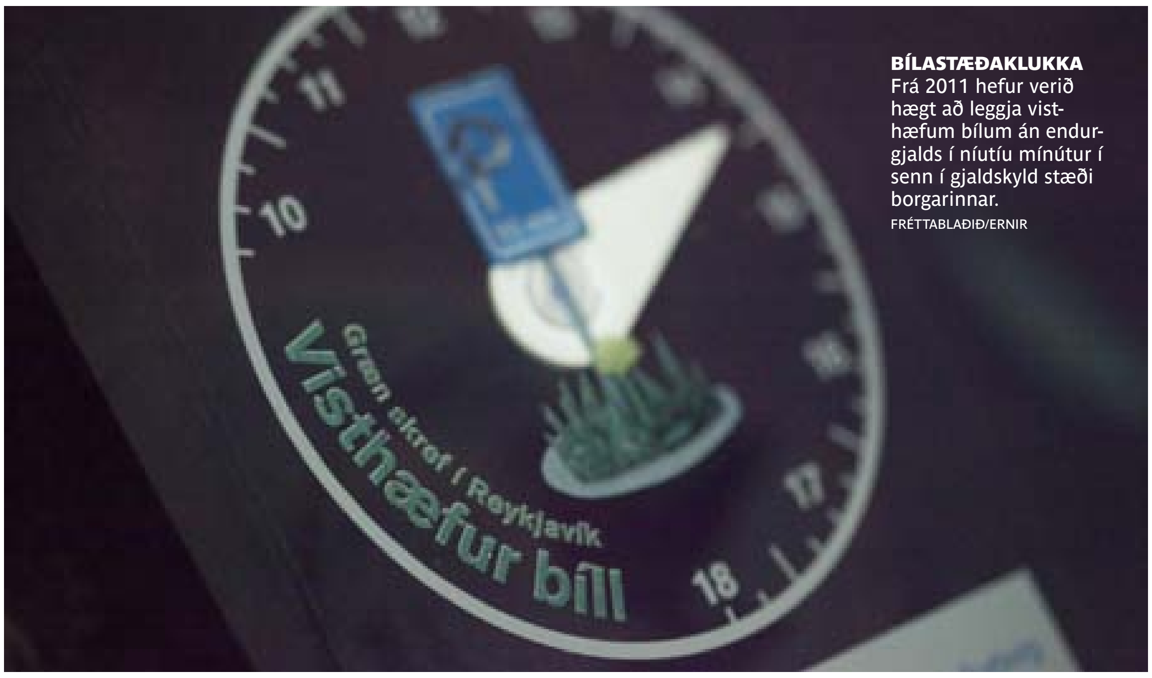
FERÐAÞJÓNUSTA Átak, félag fólks með þroskahömlun, lýsir undrun sinni á nýrri gjaldskrá yfir ferðaþjónustu fatlaðs fólks í Reykjavík, í nýrri ályktun.

Félagið telur að vegna hárrar gjaldskrár muni sumir félagsmenn ekki geta tekið þátt í störfum Átaks og spyr hvort verðið sé til þess fallið að auka félagslega þátttöku fatlaðs fólks.

Þá gagnrýnir félagið jafnframt bæklinga og upplýsingagjöf til notenda þjónustunnar. Þeir séu óaðgengilegir þeim sem nota þjónustuna. Átak óskar eftir því að Strætó bæti úr þessu. - skh

Reglubreyting borgarinnar fækkar visthæfum bílum

Um áramótin tóku gildi nýjar og hertar reglur Reykjavíkurborgar um hvaða bílar geti talist visthæfir. Ríflega 11.000 ökutæki töldust visthæf í fyrra en ekki nú. Framkvæmdastjóri FÍB segir reglubreytinguna illa auglýsta.



BÍLASTÆÐAKLUKKA Frá 2011 hefur verið hægt að leggja visthæfum bílum án endurgjalds í níutíu mínútur í senn í gjaldskyld stæði borgarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

NEYTENDUR Reykjavíkurborg herti um áramótin reglur um hvaða bílar teljast visthæfir og hverjir ekki. Síðan 2011 hafa visthæfir bílar getað lagt frítt í gjaldskyld bílastæði borgarinnar í allt að níutíu mínútur. Fjöldi bifreiða fellur úr visthæfa flokknum með breytingunum og geta eigendur þeirra ekki nýtt sér þennan valkost lengur.

Áður töldust bílar visthæfir ef þeir losuðu minna en 120 grömm af koltvísýringi á hvern kílómetra í blönduðum akstri en þetta mark hefur nú verið lækkað niður í hundrað grömm. Bifreiðar sem ganga fyrir vetni, rafmagni og metani falla einnig í flokk visthæfra ökutækja. Bílarnir mega í mesta falli vera 1.800 kílógrömm að þyngd og mega ekki vera á negldum vetrardekkjum.

RUNÓLFUR ÓLAFSSON

Í upplýsingum frá Samgöngustofu kemur fram að 11.432 skráðar bifreiðar hafi losað á bilinu 100-120 grömm af koltvísýringi á hvern kílómetra. Sá fjöldi hefur talist óvisthæfur frá áramótum. Að auki vantar upplýsingar um tvinnökutæki.

Á vefsíðu Bílgreinasambandsins má finna lista yfir bíla sem brenna bensíni, dísilolíu eða metani og uppfylla skilyrðin til að teljast visthæfir bílar. Á þeim lista eru rúmlega níutíu tegundir en aðeins tæpur þriðjungur þeirra uppfyllir nú skilyrðin til að teljast visthæfur. Rétt er að taka fram að listinn var síðast uppfærður í sumar og er ekki tæmandi talning á þeim ökutækjum er uppfylla skilyrðin.

„Það er bagalegt að það sé ráðist í þessar breytingar svo snöggt,“ segir Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri Félags íslenskra bifreiðaeigenda (FÍB). „Þetta getur verið einn af þeim hlutum sem hefur áhrif á ákvörðun neytenda um hvaða bíll verður fyrir valinu.“

Á heimasíðu FÍB má finna tilkynningu þar sem vakin er athygli á breytingunni. Þar er bent á að hún hafi lítið verið auglýst. Félagið hafi eingöngu fundið færslu þann 12. desember síðastliðinn á Facebook-síðu Bílastæðasjóðs og á vef sjóðsins með ódagsettri tilkynningu.

Runólfur bætir því við að einhverjir séu nýbúnir að fá sér bíl sem féll áður í visthæfan flokk en sé það ekki lengur. Aðrir gætu hafa pantað sér visthæfan bíl en á meðan þeir biðu eftir honum hafi hann fallið úr flokknum með einu pennastriki.

„Þetta eru ekki vinnubrögð í anda þess sem við viljum sjá. Svona breytingar ætti að auglýsa með miklum fyrirvara og mögulega hefði átt að skoða að bíða með að láta þær koma til framkvæmda þangað til á næsta ári.“ segir Runólfur. johannoli@frettabladid.is

Vistvænar bifreiðar fyrir og eftir áramót

Dæmi um bifreiðar sem uppfylltu skilyrðin fyrir áramót en ekki lengur:

- Chevrolet Spark
- Ford Fiesta
- Hyundai Getz
- Renault Clio
- Suzuki Swift

Dæmi um bifreiðar sem uppfylla skilyrðin eftir breytingu:

- Citroën C1
- KIA Picanto LX
- Toyota Auris Terra Eco
- Toyota Prius
- Toyota Yaris Hybrid

Listinn er ekki tæmandi. Upplýsingar fengnar af vef Bílgreinasambandsins.

ÍÞYNGJANDI ÁKVÖRÐUN Að mati VR eru breytingarnar á lögunum verulega íþyngjandi gagnvart fjölda fólks. AÐSEND MYND

VR vill fá íþyngjandi ákvörðun ríkisins hnekkt:

VR stefnir ríkinu

KJARAMÁL VR hefur stefnt íslenska ríkinu vegna breytinga á lögum um atvinnuleysistryggingar sem komu til framkvæmda um áramótin.

Ólafía B. Rafnsdóttir, formaður VR, segir félagið ekki hafa séð annan kost í stöðunni en að höfða mál til að fá ákvörðun ríkisins um lagabreytingarnar hnekkt.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær þá ætlar einn af þeim rúmlega 500 atvinnuleitendum, sem hefur verið ýtt út af bótaskrá vegna nýrrar lagasetningar um styttri bótatíma, að sækja rétt sinn.

Gísli Tryggvason, lögmaður atvinnuleitandans, segir stöðu hans slæma. Svo slæma að hann þurfi að leita fjárstuðnings til þess að kosta málssóknina.

VR telur að íslenska ríkinu hafi verið óheimilt að skerða rétt félagsmanna til atvinnuleysisbóta með því að stytta bótatímabilið um sex mánuði, eins og gert var með breytingum á lögum um atvinnuleysistryggingar.

„Skerðing á bótarétti atvinnuleysistrygginga, með nær engum fyrirvara, kippir fótunum undan fjölda félagsmanna VR. Okkar hlutverk er að verja réttindi félagsmanna og gæta hagsmuna þeirra,“ segir Ólafía. - kbg

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

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

OG ENGIN VÖRUGJÖLD!

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

NOKKUR VERÐDÆMI

Myndavélar frá 4.995 – allt að 71% afsláttur
Lítil heimilistæki á ótrúlegum verðum frá 995 kr.
Gríðarlegt úrval af heyrnartólum með allt að 60% afslætti
Heimabíókerfi með allt að 50% afslætti
Sjónvörp með allt að 500.000 kr. afslætti
Tvöfalldir kæliskápar með allt að 200.000 kr. afslætti
Spansuðu helluborð með allt að 130.000 kr. afslætti
42“ Philips snjallsjónvörp frá 99.995 kr.
50“ Philips sjónvörp frá 109.995 kr.
Blu-ray spilarar frá 12.995 kr.
Whirlpool uppþvottavélar með allt að 50.000kr afslætti.
Whirlpool 1400sn þvottavélar frá 59.995 kr.
Yfir 100 gerðir af ísskápum á lækkuðu verði

Sjá allt úrvalið á ht.is

TAKMARKAÐ MAGN
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

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

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic
wilfa Melissa Ariete elna VESTFROST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO

7 VERSLANIR UM LAND ALLT: AKRANES • AKUREYRI • HÚSAVÍK • EGILSSTAÐIR • SELFOSS • REYKJANESBÆR • REYKJAVÍK

Bregðumst við öfgum og hatri með kærleika:

Meiri mannúð

Fjöldamorðin á ritstjórnarskrifstofum skopmyndatímaritsins Charlie Hebdo voru hryðjuverk. Tólf manns létust og ellefu særðust. Á meðal hinna látnu voru ritstjórinn, þekktir skopmyndateiknarar og tveir lögreglumenn. Charlie Hebdo er vikulegt satírutímarit sem komið hefur út í áraraðir í Frakklandi. Blaðamenn Hebdo gerðu grín að öllu; stjórnmálamönnum, viðskiptajöfrum, leiðtogum í hernum, persónum úr sögunni, trúarleiðtogum og trúarfígúrum. Myndir blaðsins hafa oftar en ekki verið umdeildar og var árásin á skrifstofur blaðsins í fyrradag ekki sú fyrsta. Allir helstu þjóðarleiðtogar heims hafa fordæmt árásina og hampað tjáningarfrelsinu sem ekki megi gefa eftir þrátt fyrir þennan harmleik.

Fanney Birna Jónsdóttir

fanney@frettabladid.is

Sumarið 2011 stóð Evrópa á öndinni í svipuðum aðstæðum. Anders Bering Breivik hafði framið viðurstyggileg fjöldamorð á ungmennum í eyjunni Útey í Noregi. Um var að ræða útrýmingartilraun, réttlætta með þjóðernishyggju, sem átti að hafa áhrif á þarlend stjórnvöld til breytingar á stjórnarháttum í innflytjendamálum. Heimurinn beið viðbragða norskra stjórnvalda, svara við gegndarlausu og óskiljanlegu ofbeldi sem kostaði tugi ungmenna lífið. Jens Stoltenberg, þáverandi forsætisráðherra Noregs, brást við með því að segja: „Enn meira lýðræði, enn meiri mannúð,“ og bætti síðar við, „aldrei grunnhyggni“. Noregur brást við voðaverkunum með ást og kærleika. Með samstöðu og ákvörðun um að hið illa sem sigraði í orrustu þennan eina sumardag myndi ekki verða ofan á. Tilraun Breivik misheppnaðist.

Tíu árum fyrr hafði mannkynið horft á þveröfug viðbrögð Bandaríkjamanna við árásinni á tvíburaturnana. Hart var látið mæta hörðu og hefur heimsbyggðin ekki enn bitið úr nálinni með þá ákvörðun. Árásirnar voru notaðar sem réttlæting á tveimur innrásum svo ekki sé minnst á hin ýmsu grimmdarverk, pyntingar og ofsóknir gegn múslimum sem kaldhæðnislega voru flest framin í nafni þess að vernda vestræn gildi og menningu.

Við lifum á viðsjárverðum tímum. Víðs vegar í Evrópu hefur vaxandi andstaða við fjölmenningarsamfélög gert vart við sig, þar á meðal hér á Íslandi í aðdraganda borgarstjórnarkosninganna. Hætt er við því að árásin á Hebdo muni virka sem vatn á myllu þeirra sem ala á tortryggni í garð innflytjenda og þeirra sem aðhyllast önnur trúarbrögð. Þess hefur þegar orðið vart, til dæmis í orðum Marine Le Pen, leiðtoga franska flokksins Front National, sem varpaði fram þeirri skoðun sinni á Twitter í kjölfar árásarinnar að taka bæri upp dauðarefsingu að nýju í landinu.

Í því samhengi má ekki gleyma að árásin í fyrradag var framin af þremur öfgamönnum. Skoðanir þeirra endurspegla ekki á nokkurn hátt skoðanir meginþorra þeirra 1.600 milljóna einstaklinga sem aðhyllast íslam. Sá stóri massi hefur ekkert til saka unnið og á ekki skilið að atburðir gærdagsins séu notaðir til að réttlæta fordóma, niðurlægingu eða hvers kyns ofsóknir.

Það að geta ekki greint á milli örfárra öfgamanna og heilla trúarbragða ber vott um þá grunnhyggni sem Stoltenberg varaði við í kjölfar morðanna í Útey. Og nú er jafn brýnt að svara illsku ekki með mannvonsku og hatri – heldur með ást og kærleika. Aðeins þannig getum við sýnt öfgamönnum heimsins að aðgerðir þeirra hafi ekki tilætluð áhrif. Enn meira lýðræði – enn meiri mannúð.

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Eitthvað fyrir Jón

Reykjavíkurborg, eða réttara sagt Dagur B. Eggertsson og hans fólk í meirihlutanum, féll í gryfju margra forvera sinna í stjórnmálunum og kom fyrrverandi leiðtoga sínum, Jóni Gnarr, fyrrverandi borgarstjóra, í embætti að hans vilja. Þeir fengu Háskóla Íslands með sér í lið og stofnað var til nýs vettvangs, þar sem sennilega var vandséð í hvaða nústarfandi embætti borgarstjórinn fyrrverandi myndi passa. Sagt er að Jón Gnarr eigi að efla frið í Reykjavík og jafnvel finna markað fyrir hann í öðrum löndum, sem augljóslega er þörf fyrir víðast hvar. Nú sannast enn og aftur að fólk í stjórnmálum er gott við sig og sína. Betra en það er við flest annað fólk.

Kusu að borga kvartmilljarð

Fleiri fréttir berast af vettvangi borgarinnar. Hermt er að skömmu áður en borgin gat leyst til sín lóðina að Keilugranda 1 var ákveðið að borga frekar eigandanum, sjálfum Landsbankanum, 240 milljónir króna. Niðurstaðan var sú, að betra hafi verið að borga kvartmilljarð en ekkert. Meira en tvö ár eru frá kaupunum. Lóðin stendur enn óhreyfð. Nú á að færa Búseta lóðina til íbúðabygginga. Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks, hefur leitað til lögmanna sem segja að þarna hafi illa verið haldið á peningum borgarinnar, að því er fram kemur í Mogga.

Ekki bara kjólföt og kampavín

Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra er í löngu viðtali í Viðskiptablaðinu, með fyrirsögninni Ekki bara kjólföt og kampavín. Þar upplýsir hann að fleira felist í starfi utanríkisráðherra en að drekka kampavín klæddur í kjólföt. Það er er svo sem gott að vita. Trúlegast hafa nú flestir gert sér grein fyrir því. En gefum ráðherra orðið: „Þetta er ekki þannig að utanríkisþjónustan sé einhver sýndarheimur þar sem menn ganga um í kjólfötum og drekka kampavín, þvert á móti. Hér er unnið sólarhringum saman ef á þarf að halda,“ segir utanríkisráðherrann úr Skagafirði þar sem hann talar um utanríkisþjónustuna.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Ég er Charlie

SAMFÉLAG

Elín Hirst
alþingismaður

Afar öflug skilaboð eru nú send til umheimsins vegna hinna hroðalegu morða á ritstjórnarskrifstofu skoptímaritsins Charlie Hedbo. Skilaboðin eru einfaldlega „Ég er Charlie“ eða „Je suis Charlie“. Hundruð þúsunda manna hafa safnast saman á götum og torgum í Frakklandi og öðrum löndum og halda á skiltum með þessari áletrun.

Skilaboðin sem beint er til hryðjuverkamanna um allan heim eru hárbeitt og hitta beint í mark, en jafnframt eru þau margslungin. Í fyrsta lagi lýsa þau yfir stuðningi og samúð við fórnarlömb hryðjuverkaárásarinnar, en 12 starfsmenn á ritstjórnarskrifstofu Charlie Hedbo í París létu lífið þegar hryðjuverkamenn réðust þar til atlögu. Í öðru lagi lýsa þau yfir stuðningi við tjáningarfrelsið sem er einn helsti grundvöllur vestrænna lýðræðissamfélaga. Fréttamenn Charlie Hedbo eru þekktir fyrir vægðarlaust háð og ósvífni og eru íslömsk öfgaöfl meðal þeirra fjölmörgu sem hafa verið skotspónn blaðsins. Þetta geta öfgasamtök eða hryðjuverkasamtökin sem kenna sig við Múhameð spámann ekki sætt sig við og því eru skilaboðin „Ég er Charlie“ þau að þetta sé atlaga að tjáningarfrelsinu, og almenningur á Vesturlöndum hyggst standa dyggan vörð um þau grundvallargildi. „Ég er Charlie“ eru einnig skilaboð um að menn hyggist ekki gefast upp gegn þeirri óþolandi ógn sem hryðjuverkasamtök eru um allan heim heldur standa þétt saman. Nú er hins vegar Vesturlandabúa að sýna að þeir hafi visku og dómgreind til að greina á milli saklauss fólks sem er íslamstrúar og öfgamanna sem fara um og dreifa blóði í nafni trúarinnar. Í fréttum í gær var rætt við íslenska konu sem einmitt óttast að kynþáttahatur aukist enn í kjölfar atburðanna, en það sem hún sagði kom beint frá hjartanu og er ofurskiljanlegt: „Ég neita því ekki að ég er fegin að vera ljóshærð kona, hér í París í dag, en ekki dökk á hörund.“

➜ Nú er hins vegar Vesturlandabúa að sýna að þeir hafi visku og dómgreind til að greina á milli saklauss fólks sem er íslamstrúar og öfgamanna sem fara um og dreifa blóði í nafni trúarinnar.

Slagorðin „Ég er Charlie“ eða „Je suis Charlie“ eru afar öflugt sameiningartákn ásamt því að vera skýr skilaboð til hryðjuverkasamtaka um heim allan, eins og áður segir, en látum þau líka vera áminningu til okkar sjálfra um hvernig við viljum koma fram við annað saklaust og heiðarlegt fólk sama hvar í heiminum það er upprunnið eða hverrar trúar það er.

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*

Penninn og sverðið

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Ég er orðlaus. Það sem ég vil sagt hafa situr fast einhvers staðar milli höfuðs, hjarta og fingra í klístraðri mixtúru undrunar, heiftar og tára. Ég ætla því að byrja bara í kýrhausnum. Því margt er skrýtið í kýrhausnum. Stundum jafnvel bókstaflega.

Fyrr í vikunni bárust fréttir af því í breskum fjölmiðlum að einu „nasista“-nautgripahjörð landsins hefði verið slátrað og hún hökkuð niður í pylsur. Ástæðan: Kýrnar voru morðóðar.

Derek Gow, bóndi frá Dorset, flutti dýrin til landsins fyrir fimm árum. Um var að ræða nautgripi af svo kölluðum Heckkynstofni, afrakstur kynbótatilrauna í Þýskalandi á þriðja og fjórða áratug síðustu aldar sem miðuðu að því að endurlífga hinn útdauða úruxa, risavaxna nautgripategund sem talin er forfaðir nautgripa nútímans. Margir höfðu dálæti á úruxanum sem bar þung og beitt horn eins og banvæna kórónu. Sagt var að Júlíus Caesar hefði haft á þeim mætur. En það voru nasistarnir í Þýskalandi sem tóku lotninguna einu skrefi lengra og ákváðu að endurlífga tegundina.

Hermann Göring lét vekja úruxann aftur til lífs með kynbótum á ættkvíslum nautgripa sem taldar voru afkomendur hans. En skapferli dýranna var í ætt við skapara þeirra.

„Dýrin reyndu að drepa hvern þann sem þau komust í tæri við,“ sagði bóndinn Gow um pylsurnar.

Sjötíu ára pólitískt tabú

Sama dag og breskir fjölmiðlar gerðu sér mat úr hinum þýskættaða úruxa (sumir bókstaflega, sagt er að kjötið hafi bragðast eins og hreindýrakjöt) fylltu síður blaðanna fréttir af annarri afturgöngu úr Þriðja ríki Hitlers.

Í upphafi vikunnar áttu sér stað stærstu mótmæli hinnar svo kölluðu PEGIDA-hreyfingar fram til þessa í borginni Dresden í Þýskalandi. Hreyfingin sem kallast fullu nafni Þjóðhollir Evrópubúar gegn áhrifum íslams á Vesturlöndum spratt upp í október síðastliðnum og hefur mótmælt nánast vikulega síðan. Hafa vígorð hópsins vakið óhug en þau þykja um margt minna á heróp nasista. „Fyrir föðurlandið! Fyrir börnin okkar!“ var hrópað er átján þúsund manns brutu sjötíu ára pólitískt tabú á mánudagskvöld, veifuðu þýska fánanum og úthrópuðu útlendinga og múslima.

„Heimskir öfgamenn“

Tveimur dögum síðar átti sér stað hörmungaratburður í París. Það er erfitt fyrir blaðamenn sem flestir trúa á málfrelsið jafnheitt og páfinn á heilaga þrenningu að fjalla um árás íslamskra öfgamanna á ritstjórnarskrifstofur satírutímaritsins Charlie Hebdo sem átti sér stað síðastliðinn miðvikudag án þess að annaðhvort bresta í grát eða mölva lyklaborðið á tölvunni. Blaðamenn og skopteiknarar voru teknir af lífi fyrir störf sín. Árásin er hryðjuverk, hermdarverk gegn grunnstoð lýðræðisins. Fórnarlambanna verður minnst sem píslarvotta, fallinna varða tjáningarfrelsisins.

Aldrei á að gefa afslátt af tjáningarfrelsinu. Það ber að verja með kjafti og klóm gegn kúgunartilraunum jafnt frá ofbeldismönnum, trúarbragðaleiðtogum, stjórnmálamönnum, öfgafólki, stóreignamönnum, hörundssárum og pólitískri rétthugsun. Að mati undirritaðrar gerðust íslenskir fjölmiðlar (að DV undanskildu) sekir um hættulega linkind í garð öfgamanna þegar þeir ákváðu árið 2006, eins og fjölmiðlar víða um heim, að birta ekki hinar umdeildu Múhameðs-teikningar úr danska blaðinu Jyllands-Posten. Með aðgerðaleysi létu þeir undan þrýstingi hryðjuverkamanna.

En ekki Charlie Hebdo. Blaðið birti myndirnar. Í nóvember 2011 var eldsprengju varpað inn á ritstjórnarskrifstofurnar. Stephane Charbonnier, ritstjóri Charlie Hebdo, sagði í kjölfarið að árásin, sem væri aðför að almennu frelsi, sýndi fram á mikilvægi þess að standa uppi í hárinu á öfgamönnum og „gera þeim lífið jafnerfitt og þeir okkur.“ Hann lauk máli sínu á að undirstrika að ábyrgð á árásinni bæru „heimskir öfgamenn“, hún hefði ekkert með venjulega múslima í Frakklandi að gera.

Þessi orð Charbonnier sem lést í hryðjuverkaárásinni á miðvikudaginn eru átakanlega brýn í lok þessarar svörtu viku.

Olía á eld kynþáttahyggju

Margir þykjast sjá svipaðar félagslegar og efnahagslegar aðstæður í Evrópu og voru í Þýskalandi í aðdraganda þess að Þriðja ríki Hitlers varð til. Þótt það þýði ekki endilega að Evrópa stefni hraðbyri í átt að því að fyllast af fasistaríkjum ætti sagan engu að síður að vera okkur víti til varnaðar.

Hætta er á að hryðjuverkaárásin í París verði sem olía á eld kynþáttahyggju sem nú þegar grasserar í Evrópu eins og ástandið í Dresden sýnir. Óprúttnir einstaklingar, trúarhópar, stjórnmálaflokkar munu vafalaust færa sér hana í nyt til að ná sínu fram – í útlöndum jafnt sem hér á landi. En við megum ekki leyfa þeim það. Ef við leyfum þeim það hafa öfgamennirnir betur. Ef við leyfum þeim það hafa fótgönguliðar tjáningarfrelsisins sem féllu á miðvikudaginn látið lífið til einskis.

> Hætta er á að hryðjuverkaárásin í París verði sem olía á eld kynþáttahyggju sem nú þegar grasserar í Evrópu …

Uppvakningurinn, hin fasíska kynþáttahyggja Þriðja ríkis Hitlers, verður því miður ekki hakkaður niður í pylsur eins og nasíski úruxinn. Það er því okkar að kveða hann niður.

Hæðumst að öllum. Hlífum engum. Je suis Charlie.

Þúsund og fimm íbúar

BYGGÐAMÁL
Ásthildur Sturludóttir
bæjarstjóri Vesturbyggðar

Við síðustu mánaðamót voru íbúar Vesturbyggðar 1005. Fyrir ári síðan voru íbúar Vesturbyggðar 949. Þetta er mikil fjölgun fyrir lítið samfélag. Þúsundasti íbúinn fluttist til Vesturbyggðar með fjölskyldu sinni í byrjun desember og er það 10 ára gömul stúlka, Adelia Felizardo Valsdóttir sem býr á Patreksfirði og stundar nám í Patreksskóla. Samfélagið gleðst einlæglega yfir að vera búið að ná þessum íbúafjölda sem kann í sumra augum að vera ekki mikill en í sveitarfélagi sem upplifði áralanga hnignun og fólksflótta er þetta stór áfangi.

Það er ekki að ástæðulausu að íbúum á sunnanverðum Vestfjörðum hefur fjölgað svo mjög hin síðustu ár. Fiskeldi, ferðaþjónustu og kalkþörunganámi hefur vaxið fiskur um hrygg, samhliða útgerðinni sem er enn stærsti atvinnuvegur sunnanverðra Vestfjarða. Mikil fjölgun íbúa síðustu ár verður þó beint rakin til uppbyggingar í fiskeldi en foreldrar þúsundasta íbúans í Vesturbyggð starfa einmitt hjá fiskeldisfyrirtækinu Fjarðalaxi. Allnokkrar fjölskyldur hafa flust til Vesturbyggðar vegna uppbyggingarinnar í fiskeldinu og er gleðilegt að sjá þá þróun sem orðið hefur síðustu ár. Fyrirtækin hafa lagt áherslu á að fá starfsfólk sitt til þess að flytjast vestur með fjölskyldur sínar.

Sveitarfélagið bindur að sjálfsögðu vonir við að þessi þróun haldi áfram og að íbúum fjölgi og nái fyrri íbúatölu en árið 1994 bjuggu hátt í 1.500 manns í Vesturbyggð. Hér eru glæsileg fyrirtæki, ný og gömul, sem þekkja skyldur sínar gagnvart samfélaginu og tækifærin til vaxtar eru næg.

Sveitarfélagið leggur sig sömuleiðis fram við að styðja við atvinnulífið á svæðinu. Lögð er áhersla á að nýta þjónustu heimafólks og versla við fyrirtæki í heimabyggð. Sveitarfélagið leggur sig einnig fram við að styðja við ný fyrirtæki sem vilja byggja sig upp á svæðinu. Hlutverk sveitarfélaga er þannig að skapa hagfellt umhverfi fyrir fyrirtæki til að starfa í og standa vörð um hagsmuni íbúa og fyrirtækjanna. Byggja upp hafnaraðstöðu, bjóða hagstæða gjaldskrá, hafa lóðir fyrir atvinnuhúsnæði og íbúðir í boði.

Það er von okkar sveitarstjórnarmanna að fjölgun íbúa á sunnanverðum Vestfjörðum haldi áfram og fiskeldið leikur lykilhlutverk í þeirri fjölgun. Við viljum að til okkar flytjist íbúar sem sjá framtíð sína hér og eru tilbúnir að taka þátt í því öfluga mannlífi og atvinnulífi sem hér er.

EKKERT PINN
ENGIN HEIMILD

Nú verður þú að nota pinnið. Frá og með 19. JANÚAR kemur græni takkinn á posanum ekki lengur til hjálpar ef þú manst ekki pinnið þitt. Ef þú staðfestir ekki með pinni þá áttu á hættu að fá ekki heimild fyrir greiðslunni.

Vertu klár með pinnið.

UNDANTEKNINGAR

- Ef þú getur ekki notað pinnið vegna fötlunar eða af heilsufarsástæðum skaltu ræða við útgefanda kortsins, banka eða sparisjóð. Útgefendur greiðslukorta eiga sértækar lausnir sem kunna að gagnast þér.
- Ef kortið þitt er án örgjörva skrifar þú áfram undir greiðslukvittun.

www.pinnid.is

***_ PINNIÐ Á MINNIÐ

ÍSLENSKA/SIA.IS/FCM 72249 01/15

TÍMAMÓT

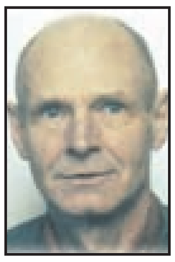
†

Þökkum innilega auðsýnda samúð
og hlýhug við fráfall elskulegs eiginmanns
míns, föður, tengdaföður, afa, og langafa,

BJARNA JÓNSSONAR
fv. verzlunarskólakennara,
Hvassaleiti 40, Reykjavík.

Hólmfríður Árnadóttir
Brjánn Árni Bjarnason **Steinunn Gunnlaugsdóttir**
Bolli Bjarnason **Ellen Flosadóttir**
Gunnlaugur Bollason **Unnur Þorgeirsdóttir**
Unnur Hólmfríður Brjánsdóttir **Hafsteinn Viðar Hafsteinsson**
Elva Bergþóra Brjánsdóttir
Fannar Bollason
Fjalar Bollason
og barnabarnabörn.

†



Okkar ástkæri eiginmaður,
faðir, fósturfaðir, tengdafaðir og afi,

BJÖRN BJÖRNSSON
trésmiður,
Svöluási 30, Hafnarfirði,

lést þann 26. desember.
Útför hans hefur farið fram í kyrrþey.

Kolbrún Bergmann Magnúsdóttir
Birna Ósk Björnsdóttir **Leon R. Aaron**
Olga Guðrún Sigfúsdóttir **Þórarinn Malmquist**
Margrét Sigfúsdóttir **Elmar Kristjánsson**

Róbert Ómar, Telma Kolbrún, Magnús Aaron, Kristín og Makayla Kolbrún

†

Ástkær móðir okkar,
amma, langamma og systir,

ELÍNBJÖRG HULDA EGGERTSDÓTTIR
Skólavörðustíg 18,

lést á Landakoti 28. desember sl.
Útför hennar fer fram frá Fossvogskapellu
miðvikudaginn 14. janúar kl. 13.00.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Heimir Örn Jensson
Gottskálk Þór Jensson
Árni Már Jensson

†

Ástkær eiginmaður minn,

ÁRNI B. SVEINSSON
Hjallaseli 31,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ,
30. desember síðastliðinn. Útförin hefur
farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Fyrir hönd aðstandenda,
Gréta Sævarsdóttir

†

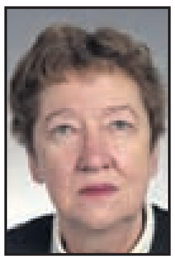
Eiginkona mín,

KRISTJANA ÞÓREY ÍSLEIFSDÓTTIR
Hólavangi 1, Hellu,

lést 28. desember sl. Jarðsett verður
laugardaginn 10. janúar í Selfosskirkju
kl. 14.00.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Jón Erlingur Jakobsson

†



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

DÍSA PÉTURSDÓTTIR
áður til heimilis að Hafnarstræti 47,
Akureyri,

lést á dvalarheimilinu Hlíð föstudaginn
2. janúar. Útförin hefur farið fram í kyrrþey
að ósk hinnar látnu. Aðstandendur þakka af
heilum hug þeim sem veitt hafa henni aðstoð undanfarin ár.

Sigrún Helga Guðjónsdóttir
Pétur Örn Guðjónsson
Kristján Jón Guðjónsson
Aðalbjörg Dísa Guðjónsdóttir **Oddgeir Eysteinsson**
og fjölskyldur.

†

Ástkær systir okkar, frænka,
mágkona og stjúpdóttir,

KRISTÍN ÓSK GUNNARSDÓTTIR
Vallhólma 16, Kópavogi,

lést á heimili sínu 1. janúar. Útförin fer fram
16. janúar frá Hafnarfjarðarkirkju kl. 13.00.

Hilmar F. Gunnarsson **Ólöf H. Guðmundsdóttir**
Kristbjörg L. Hilmarsdóttir
Gunnar Þór Hilmarsson
Berglind J. Hilmarsdóttir
Karen Dögg Gunnarsdóttir **Jack Hrafnkell Daníelsson**
Guðmundur Valtýsson

†

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

KATRÍN RÍKHARÐSDÓTTIR
Berjavöllum 2, Hafnarfirði,

lést á krabbameinslækningadeild
11E á Landspítalanum þann 1. janúar sl.
Útförin fer fram frá Víðistaðakirkju
í Hafnarfirði, mánudaginn 12. janúar kl. 15.00.

Stefán Ragnar Egilsson
Hafdís Björk Stefánsdóttir **Sigurvin Breiðfjörð Pálsson**
Ísabella B. Sigurvinsdóttir **Ísafold B. Sigurvinsdóttir**

†

Elskuleg systir mín og frænka okkar,

KRISTÍN INGÓLFSDÓTTIR
Grænumýri 18, Akureyri,

lést á dvalarheimilinu Hlíð mánudaginn
5. janúar. Hún verður jarðsungin frá
Akureyrarkirkju 16. janúar kl. 10.30

Ólöf Ingunn Ingólfsdóttir
Jakob Hjaltalín **Hólmfríður Arnbjörnsdóttir**
Kristín Hjaltalín **Sigurður Líndal Arnfinnsson**
Ingólfur Hjaltalín **Dóra Hafliðadóttir**

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.**

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

SALÓME MARGRÉT GUÐMUNDSDÓTTIR
Skúlagötu 20, Reykjavík,
áður Blikanesi 1, Garðabæ,

lést á Landspítalanum í Fossvogi,
miðvikudaginn 7. janúar sl. Útför hennar fer
fram frá Neskirkju við Hagatorg, þriðjudaginn 13. janúar kl. 13.00.

Grétar Guðmundur Steinsson
Örn Bárður Jónsson **Bjarnfríður Jóhannsdóttir**
Friðrik Ragnar Jónsson **Kesara Anamthawat Jónsson**
barnabörn og langömmubörn.

†

Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir,
afi og langafi,

TRYGGVI ÞÓRHALLSSON
rafverktaki,
Ystabæ 13,

sem lést á Landspítalanum í Fossvogi
á nýársdag, verður jarðsunginn frá
Grafarvogskirkju mánudaginn 12. janúar klukkan 13.00. Þeim
sem vildu minnast Tryggva er bent á MND félagið.

Kristín Ólöf Björgvinsdóttir
Helga Lilja Tryggvadóttir **Sigurjón Magnússon**
Magnús Björgvin Tryggvason **Elsa Maria Alexandrè**
Þórhallur Tryggvason **Þórhalla Guðmundsdóttir**
Hanna Tryggvadóttir **Torfi Vestmann**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elsku pabbi minn og frændi okkar,

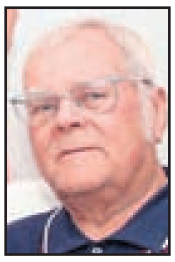
ANDRÉS VIÐARSSON
Álfaborgum 25,
(áður Gautavík 27),

lést á heimili sínu 4. janúar sl. Útför hans
fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn
14. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar
vinsamlega afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á
framtíðarreikning dóttur hans, reikn. nr. 0117-18-751185,
kt. 030411-2180.

Telma Svava Andrésdóttir

Svanbjörg Gísladóttir **Jón Hansson**
Ester Gísladóttir
Þórir Gíslason **Sigrún Hinriksdóttir**
Guðni B. Svavarsson **Kristín G. Ólafsdóttir**
Þóra Stephensen
Rannveig Svavarsdóttir

†



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

SIGURÐUR NÍELS ELÍASSON
(SIGGI EL.)
Höfða, hjúkrunar- og dvalarheimili,
Akranesi,

lést 27. desember. Útför hans fer fram
frá Akraneskirkju mánudaginn 12. janúar
kl. 11.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Höfða.

Sveinsína Andrea Árnadóttir
Árni Sigurðsson **Hrefna Grétarsdóttir**
Klara Sigurbjörg Sigurðardóttir
Gunnar Sigurðsson **Margrét J. Birkisdóttir**
Gylfi Sigurðsson **Arndís Baldursdóttir**
og fjölskyldur.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

HJÖRDÍS SELMA SIGURÐARDÓTTIR
frá Hofi, Eyrarbakka,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni
31. desember. Útför hennar fer fram frá
Seljakirkju í Reykjavík föstudaginn 9. janúar
kl. 13.00. Jarðsett verður í kirkjugarðinum á
Eyrarbakka 10. janúar.

Björgvin Konráðsson **Sigurbjörg Árnadóttir**
Jónína Konráðsdóttir **Gunnar Gunnarsson**
Konný Breiðfjörð Leifsdóttir **Einar Grétar Einarsson**
Hinrik Sigurjónsson
Jessica Sigurjónsson
Friðrik Sigurjónsson **Þuríður Gunnarsdóttir**
barnabörn og langömmubörn.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Þegar andlát ber að höndum

önnumst við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi

Elín Sigrún Jónsdóttir *framkvæmdastjóri*
Þorsteinn Elísson *útfararþjónusta*
Frímann Andrésson *útfararþjónusta*
Hugrún Jónsdóttir *útfararstjóri*
Guðmundur Baldvinsson *útfararþjónusta*
Jón G. Bjarnason *útfararþjónusta*
Ellert Ingason *útfararþjónusta*

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Við þjónum allan sólarhringinn
Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is

KVEÐJUM JÓLIN

Þrettándabrennan í Vesturbænum verður í dag klukkan 18 við KR-heimilið. Brenna verður í Grafarvogi á morgun klukkan 17.50 og hefst með blysför frá Gufunesbænum. Þrettándagleðin í Grafarholti hefst með göngu frá Guðríðarkirkju klukkan 18.30 á morgun.

MATUR ÁN SYKURS

ÁHUGAKOKKUR *Marín Jónsdóttir er matarbloggari af lífi og sál. Hún einblínir á hollustu og heilsusamlega rétti. Áhugamál Marínar er matargerð og hún segist stöðugt hugsa um mat og hvernig búa megi til skemmtilega rétti.*

Marín segir að áhuginn hafi vaknað fyrir einu og hálfu ári þegar foreldrar hennar fluttu til Danmerkur. „Ég þurfti að standa á eigin fótum en hafði aldrei eldað svo mikið sem hrísgrjón," segir Marín sem er BS í sálfræði og stundar nú nám í tölvunarfræðum við Háskólann í Reykjavík.

„Þegar ég fór að prófa mig áfram í matargerð varð ég strax heltekin af þessu og nýtt áhugamál kviknaði. Ég er í fríi núna og geri lítið annað en að vera í eldhúsinu og leika mér," segir hún. „Ég hef fengið svakalega góð viðbrögð við blogginu mínu og miklu betri en ég átti von á."

Marín segist huga að hollustu. Hún sleppir hvítu hveiti og sykri úr fæðunni og reynir að vera skynsöm í innkaupum.

„Kærasti minn, Helgi Óttar Hafsteinsson, er einnig í námi og ég nota hann sem tilraunadýr. Hann er alveg sáttur þótt hann fái bara hollusturétti. Ég er alltaf að prófa mig áfram á þessu sviði og finnst til dæmis mjög skemmtilegt að prófa mig áfram með morgunmat."

Skoða má uppskriftir Marínar á síðunni marinjonsdottir.com.

Marín ætlar að bjóða lesendum upp á hollt og gott kjúklingasalat með granatepli sem er í miklu uppáhaldi hjá henni.

■ elin@365.is

UNGUR MATGÆÐINGUR Marín Jónsdóttir matarbloggari hefur mikla ánægju af því að elda og prófa sig áfram í eldhúsinu. MYND/GVA

KJÚKLINGASALAT MEÐ SÆTUM KARTÖFLUM OG GRANATEPLI

4 kjúklingabringur
Paprikukrydd, rósmarín, sesamfræ, salt og pipar
ólífuolía
1 stór sæt kartafla
Rósmarín, salt og pipar
Spínat
1 agúrka
1/4 rauðkálshaus
1 granatepli

■ Bringurnar eru skornar í litla bita og settar í plastpoka. Paprikukryddi, rósmaríni, salti og pipar er bætt í pokann ásamt sesamfræjum. Hristið pokann. Kjúklingabitarnir eiga að vera þaktir kryddinu. Þá eru þeir steiktir á pönnu upp úr ólífuolíu og síðan settir til hliðar.

■ Því næst er sæta kartaflan afhýdd og skorin í litla teninga. Þeir eru settir í eldfast mót og kryddaðir með rósmaríni, salti og pipar. Allt vætt með ólífuolíu. Sett í 200°C heitan ofn í 15 mínútur. Hrært í þeim á meðan á eldun stendur svo þeir brúnist á öllum hliðum.

■ Þá er spínat sett á fat, agúrkan skorin niður og bætt út í ásamt niðurskornu rauðkáli. Granatepli skorið í tvennt og fræin sett yfir salatið. Ofan á þetta fara síðan kjúklingabitarnir og sætar kartöflur.

GIRNILEGT Kjúklingasalatið hennar Marínar lítur vel út. MYND/GVA

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

ÚTSALA

10 - 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM HÚSGÖGNUM OG SMÁVÖRU

LÍNAN

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

Vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd gegn klámi.
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

LITRÍK Steinunn Eldflaug kynntist skrautlegri tónlist og skemmtilegri menningu þá viku sem hún dvaldi í Japan. Hér er hún á tónleikum á Iceland Airwaves síðasta haust. MYND/RÚNAR SIGURÐUR SIGURJÓNSSON

POPPLÖG BLÖNDUÐ STERKUM CHILIPIPAR

TÓNLIST *Dagarnir voru langir í hljóðverum Tókýóborgar hjá Steinunni Eldflaug þar sem hún samdi tónlist fyrir hljómsveitir frá Japan og Suður-Kóreu.*

Tónlistarkonan litríka Steinunn Eldflaug Harðardóttir, betur þekkt sem dj. flugvél og geimskip, dvaldi nýlega viku í Japan þar sem hún, ásamt öðrum tónlistarmönnum frá Japan og Norðurlöndunum, samdi popptónlist fyrir ýmsar hljómsveitir frá Japan og Suður-Kóreu. Heimsókn Steinunnar var hluti af heimsókn Útflutningsskrifstofu íslenskra tónlistar (ÚTON) til Japans og var dagskrá vikunnar löng og ströng að hennar sögn.

Hún segir það hafa verið fyndna tilhugsun að vera fengin til Japans til að semja popptónlist því hún kunni alls ekki að semja lög. „Ég hef aldrei kunnað rétta aðferð við að búa til lög, ég geri bara eitthvað sem virkar. Þarna var ég samt komin alla leið til Japans fyrir hönd Íslands sem lagasmiður. Og ekki nóg með það heldur þurftu lögin sem við sömdum að vera algjörlega eftir uppskriftinni; hafa inngang, uppbyggingu, viðlag, vers, brú og millikafla. Allir kaflar þurftu að vera í réttri röð, réttri lengd og í réttum takti. Þetta var furðulegt fyrir mig og enn þá furðulegra fannst fólkinu sem ég vann með að ég skyldi ekki kunna þetta.“

Verkefnið fólst eins og fyrr segir í því að semja lög fyrir japanska tónlistarmenn (J-Pop) og suður-kóreska tónlistarmenn (K-Pop). „Okkur var skipt í þriggja manna hópa og komið fyrir í hljóðverum. Þar fengum við hrísgrjónaböggla og kaffi og áttum að semja og taka upp lög. Hóparnir áttu að semja nýtt lag á hverjum degi sem átti að vera tilbúið kl. 21. Þetta voru því langir dagar en líka mjög skemmtilegir.“

Hún segir J-Pop fylgja mjög ströngum reglum því tónlist verði ekki vinsæl í Japan nema farið sé eftir öllum reglum poppsins. „J-Pop hljómar furðulega fyrir okkur hér á Norðurlöndum því það er svo sérhæft og fínpússað á meðan K-Poppið leyfir mun meira og er líka harðara og hrárra.“

NÓG AÐ GERA Í TÓKÝÓ Lítill tími gafst til að skoða Tókýó enda vinnudagarnir langir og strangir þá vikuna. MYND/ÚR EINKASAFNI

Það sem heillar hana mest við báðar tónlistarstefnurnar er hvað þær eru bæði framandi en um leið svo aðgengilegar eins og flest öll popptónlist. „Þó er alltaf eitthvað sem stingur í stúf. Stundum hljómar þetta eins og popplag hafi verið sett í blandara og fullt af chili bætt út í; sama lagið nema bragðmeira og furðulegra. Það eru líka svo miklar öfgar í popptónlist þessara landa, allt er ýktara, meira „auto-tune“, meiri töffaraskapur, meiri bassi og flóknari myndbönd.“

Það er nóg fyrir stafni hjá dj. flugvél og geimskipi næstu mánuði. „Ég spila á Eurosonic-tónlistarhátíðinni í Hollandi í næstu viku. Síðan spila ég á Extreme Chill Festival í Berlín í mars. Svo stefni ég á að gefa út nýja plötu, líklega í næsta mánuði, auk þess sem ég og Brynjólfur félagi minn erum að smíða tölvuleik við lögin á nýju plötunni. Svo stefni ég á að gefa út þrautbók fyrir sumarið. Sannarlega spennandi tímar fram undan!“

Lífið

FÖSTUDAGUR
9. JANÚAR 2015

Edda Jónsdóttir markþjálfi
KALLAÐU TIL ÞÍN ÞAÐ SEM ÞIG DREYMIR UM 2

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur
NÝR LÍFSSTÍLL GRUNNUR AÐ GÓÐRI HEILSU 4

Straumar og stefnur í hári og förðun
TÍSKUSTRAUMAR Í HÁRI OG FEGURÐ 8

Sigríður Heimisdóttir

HEFUR ÁHRIF UM VÍÐA VERÖLD

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

ELDHRESS LAGALISTI

Hin eldhressa Unnur Pálmarsdóttir einkaþjálfari er framkvæmdastjóri Fusion & World Class Fitness Academy-skólans en í honum læra nemendur að vera hópatímakennarar.

Það er nóg að gera hjá Unni þessa dagana enda nýtt kennaranámskeið að byrja og hópatímar að kenna auk einkaþjálfunarinnar. Heilsuvísir bað hana um að setja saman lista sem kemur henni í gang í ræktinni.

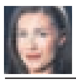
- **BORN SLIPPY** *UNDERWORLD*
- **TOULOUSE** *NICKY ROMERO*
- **FOR AN ANGEL** *PAUL VAN DYK*
- **TSUNAMI** *DVBBS & BORGEOUS*
- **THE WAY YOU KISS ME** *EXAMPLE*
- **NO GOOD (START THE DANCE)** *THE PRODIGY*
- **HEY BOY HEY GIRL** *THE CHEMICAL BROTHERS*
- **UPTOWN FUNK** *BRUNO MARS*
- **F FOR YOU** *DISCLOSURE FEAT. MARY J BLIGE*
- **CHANGING** *SIGMA FT PALOMA FAITH*

„Segðu takk og þakkaðu Guði fyrir þetta tækifæri sem hann hefur veitt þér til að upplifa, þjást og síðast en ekki síst læra.“

Þakklæti er eitt sterkasta vopnið. NORDICPHOTOS/GETTY

HJARTANS ÞAKKIR

Þakklæti er eitt sterkasta vopnið sem að við höfum gegn erfiðleikum. Það kann kannski að hljóma undarlega en það er þess virði að láta á það reyna og þakka fyrir það sem maður hefur.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins

Oprah Winfrey segir frá því í nýútkominni bók sinni þegar hún hringdi í Mayu Angelou, vinkonu sína og mentor, á ögurstundu og fékk viðbrögð sem hún átti alls ekki von á. Oprah lýsir þessum degi sem einum erfiðasta degi lífs síns. Hún hringdi í Mayu til að fá samúð en Maya benti henni á að vera þakklát! „Segðu takk og þakkaðu Guði fyrir þetta tækifæri sem hann hefur veitt þér til að upplifa, þjást og síðast en ekki síst læra,“ sagði hún. Opruh fannst henni kippt heldur hressilega út úr sjálfsvorkunninni en þennan dag lærði hún dýrmæta lexíu. Hún lærði um mátt þess að velja.

- **„Ég er ekki það sem kom fyrir mig. Ég er það sem ég kýs að vera.“** Orð Carls Jung bera með sér fyrirheitið um að aðstæður okkar þurfa ekki að skilgreina okkur. Við getum valið að hefja okkur yfir erfiðleikana á vængjum þakklætisins.
- **Þegar við beinum sjónum okkar að þakklætinu öðlumst við nýja sýn á aðstæður okkar.** Við sjáum að fátt er svo með öllu illt að ekki boði nokkuð gott. Þakklætið er einnig tilvalin leið til að bera kennsl á hlutina sem margir telja sjálfsagða, eins og líf, heilsu og daglegt brauð.
- **Janúaráskorun: Þakklæti í framkvæmd.** Haltu þakklætisdagbók: Skrifaðu niður fimm hluti sem þú ert þakklát/ur fyrir á hverjum degi. Þakkaðu fyrir óorðna hluti: Kallaðu til þín það sem þig dreymir um með því að þakka fyrir það. Dæmi: „Ég þakka fyrir nýja viðskiptavini sem ég fæ að þjóna með vinnu minni á árinu.“

100% hreinar
Eggjahvítur
Gerilsneyddu eggjahvíturnar eru frábær valkostur í baksturinn.
Hugsaðu um hollustuna, veldu eggjahvítur frá Nesbúeggjum.

Án allra aukaefna!
Íslensk framleiðsla
Nesbú
Fjölvitamín frá náttúrunnar hendi

VISSIR ÞÚ...

- Að einnar mínútu koss brennir 26 hitaeiningum
- Að heilinn í meðalmanneskju er tæplega 80% vatn
- Að glerungur er harðasta efnið í líkamanum
- Að meðalmanneskja andar allt að 23 þúsund sinnum á sólarhring
- Að 11% mannskyns er örvhent
- Að eyrun og nefið hætta aldrei að vaxa á lífsleiðinni
- Að ef mannsaugað væri myndavél þá væri hún 576 megapixla.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

...HEILSUBÓK RÖGGU NAGLA

Ragga nagli eða Ragnhildur Þórðardóttir, einkaþjálfari og sálfræðingur, hefur vakið athygli fyrir bráðskemmtilega og hispurslausa pistla sína um heilbrigt líferni og líkamsþjálfun. Ragga hefur einnig haldið vinsæl matreiðslunámskeið og komið fólki í gott form með fjarnámskeiðum frá Danmörku þar sem hún býr. Nú hefur Ragga sett alla þessa vitneskju saman í eina bók sem kemur út á morgun, laugardag. Útgáfuveisla verður haldin í Eymundsson, Skólavörðustíg, á milli 14-16.

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

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

STREITURÁÐ VIKUNNAR

Á þeim tímamótum sem áramót eru taka margir ákvörðun varðandi lífsstíl og heilsu. Það er mikilvægt að undirbúa slíkar ákvarðanir vel með rækilegri umhugsun. Hafðu þetta í huga:

1 Ertu alveg ákveðin(n) í að gera þessa breytingu og tilbúin(n) að leggja dálítið á þig til þess?

2 Hugsaðu það til enda hvaða þýðingu þetta hefur fyrir þitt líf.

3 Hafðu daginn á hreinu þegar breytingin hefst.

4 Settu þér raunhæf markmið og hugsaðu um ávinninginn.

5 Það er snúið að breyta um lífsstíl. Ekki gefast upp þótt allt gangi ekki eins vel og þú óskar í byrjun.

6 Segðu öðrum frá ákvörðun þinni og leitaðu stuðnings hjá þínu fólki.

Þú þarft ekki endilega að hefja breytinguna á áramótum. Stundum er betra að hafa hugsað vel um þetta fyrst og undirbúa sig andlega.

Þessi ráð hér fyrir ofan getur þú nýtt fyrir margs konar breytingar í lífsstíl. T.d. til að takast betur á við streitu. Hætta að reykja. Hreyfa þig meira. Hollara mataræði. Eða betri samskipti og vandaðri framkomu. Gangi þér vel og gleðilegt ár með nýjum lífsstíl.

Streituráð vikunnar er í boði Streituskólans www.stress.is

BREYTT HUGARFAR OG NÝR LÍFSSTÍLL

Áramótaheitin eiga mörg það sammerkt að snúa að andlegri eða líkamlegri heilsu. Áður en farið er af stað af fullum krafti er gott að gera sér grein fyrir hvað er á bak við sett markmið.

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Nú þegar árið er liðið og flestir komnir með upp í kok af jólasteikinni fara margir að huga að áramótaheitunum og setja sér markmið fyrir nýtt ár. Oftar en ekki tengjast þessi markmið heilsurækt og mataræði, sem er að sjálfsögðu frábært því það er fátt mikilvægara en góð heilsa! Líkamsræktarstöðvarnar fyllast og allir ætla að koma sér í form, helst einn tveir og bingó!

Af hverju viltu ná árangri?

Þegar byrjað er í líkamsrækt skal þó alltaf hafa í huga hvers vegna maður er að því. Ertu að hreyfa þig til þess að vera með strandarlíkama fyrir Spánarferðina næsta sumar, komast í útskriftarkjólinn þinn aftur eða geta notað buxur í stærð XS eða ertu að hreyfa þig til þess að breyta lífsstílnum þínum til frambúðar, til þess að geta elt krakkana þína eftir 5 ár, til þess að geta hjálpað vinum þínum við að flytja, haft orku sem endist út daginn og mögulega, ef þú ert heppinn, reyna að minnka líkurnar á því að fá lífsstílstengda sjúkdóma?

Ætlarðu að taka þig á í mataræðinu í janúar vegna þess að þig langar svo að líta vel út eða vegna þess að þú vilt að þér líði vel? Ætlarðu aldrei að leggja þér brauð, pasta, gos, nammi, ís, kökur, ávexti, mjólkurvörur eða hvað það nú er sem þér finnst vera óhollt til munns aftur? Hefurðu prófað það áður en sprungið á endanum? Fengið endalaust samviskubit vegna þess að þú „máttir ekki“ fá þér þessa brauðsneið sem endaði með því að öll vikan var ónýt hvort sem er og legið í sukki þangað til næsta mánudag þegar næsta átak byrjar? Er ekki kominn tími til þess að breyta hugarfarinu til hins betra?

Taktu eitt skref í einu

Til þess að ná árangri til frambúðar er mikilvægt að spyrja sig: „Af hverju er ég að leggja þetta á mig“? Þegar maður horfir á árangur eingöngu frá útlitslegu sjónarhorni verður maður aldrei ánægður nema rétt á meðan sixpakkið stendur út eða bísepinn fyllir út í ermina. Hins vegar ef markmiðið er alltaf að geta gert aðeins fleiri armbeygjur eða upphífingar, borðað hollan mat vegna þess að þú ert orkumeiri eða líður betur í maganum, geta tekið aðeins meira í bekk, gengið upp á aðeins hærra fjall, minnka líkurnar á að fá sykursýki 2 eða einfaldlega geta haldið á barnabarninu á meðan það er í pössun hjá þér eru allar líkur á því að þú eigir eftir að ná markmiðinu og gott betur en það. Byrjum hægt og rólega að breyta lífsstílnum, tökum lítil skref í einu, verum ekki of hörð við okkur og höfum gaman af þessu. Þá fara hlutirnir að gerast!

> „Ætlarðu að taka þig á í mataræðinu í janúar vegna þess að þig langar til að líta vel út eða vegna þess að þú vilt að þér líði vel?“

ÚTSALA

50% AFSLÁTTUR

Buxur
Peysur
Kjólar
Bolir

Str. 36-56

Ríta

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

ÞAKKLÆTI

Nýtt ár bókstaflega krefur mann um að líta um öxl og hendast í innri endurskoðun. Þegar slíkt gerist þá geta ýmsar tilfinningar losnað úr læðingi, allt frá reiði yfir í mikla auðmýkt og gleði. Ég verð alltaf svolítið meyr á nýársmorgun, daginn eftir ársuppgjör gamlársdags þar sem hann er nýr dagur á nýju ári, stútfullur af persónulegum loforðum. Ég er ein af þeim sem stefna árlega á algera yfirhalningu á lífsstíl og sínum innri manni. Þetta á ekki að vera tímabundið átak en ég óttast að ég falli óvart í þá gryfju.

Einn liður er heilsusamlegri lífsstíll þar sem ég skipti út krumpupokasnakki fyrir heimagert popp, minnka mjólkurvörur, reyni að taka B-vítamín daglega og vel raunverulegan mat fram yfir eitthvað hjúpað súkkulaði. Þá ætla ég einnig að halda mér við efnið í endurvinnslunni og reyna (og þessu klikka ég reglulega á) að halda nokkrum plöntum, jafnvel kryddjurtum, á lífi. Mig langar svo að vera með græna fingur en þegar á hólminn er komið þá bara gleymi ég mér og er utan við mig og svo bara visnar allt og fölnar. Þá langar mig að draga úr draslneyslu, velja betur og draga úr vistspori mínu. Þar sem ég er sjálfstæður atvinnurekandi þá ætla ég að reyna að vanda mig betur við að samtvinna óreglulegan vinnutíma og fjölskylduna. Vinnan á það til að gleypa mig. Ég elska starf mitt og get verið í því allan sólahringinn. Stundum vakna ég á nóttunni (eða mjög snemma morguns þegar tæknilega ætti enn að vera nótt) og hausinn fer á flug. Öll þessi verkefni sem ég „verð“ að gera. Allir pistlarnir sem á eftir að skrifa og upplýsingarnar sem ég verð að miðla. Það er svo margt spennandi að gerast í kynfræði og það er erfitt að hrífast ekki með ölduganginum. Svo heyri ég lágværar hroturnar og er slegin í andlitið af þriggja ára dóttur minni og man að ég þarf líka að gefa þeim loforð. Fjölskyldan þarf tíma, athygli og ást. Þegar öllu er á botninn hvolft þá skiptir vítamín engu máli nema bara til að halda mér heilbrigðri fyrir fjölskyldu mína. Því verður helsta áramótaheitið að vera þakklát fyrir heimili mitt og fólkið mitt sem þar býr. Það að vera elskaður, og að elska, krefst alúðar, einlægni, þolinmæði og tíma. Ég ætla því að vera þakklát fyrir hversdaginn og fólkið mitt, og ég ætla vera dugleg að segja því það, í orðum og faðmlögum. Þú kæri lesandi, með þínum hlýju orðum og hvatningu, ert einnig „fólkið mitt“ sem hvetur mig áfram svo við þig segi ég líka takk. Þakklæti hugsa ég að sé besta áramótaheitið og eitthvað sem ég ætti að geta staðið við.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is

Lífrænt

fjölvítamín fjölskyldunnar

„Ég get ekki hugsað mér að vera án Lifestream Spirulina sem hefur hjálpað mér í gegnum allt.“

Ásdís Einarsdóttir, verslunarstjóri hefur notað Lifestream Spirulina síðan á sinni fyrstu meðgöngu og brjóstagjöf. Hún velur Lifestream vörurnar fyrir fjölskyldu sína til að viðhalda góðri heilsu, orku og einbeitingu.

100 næringarefni

„Spirulina frá Lifestream er lífrænt fjölvítamín fjölskyldunnar og eykur hjá okkur einbeitingu og orku út daginn. Okkur finnst það mjög gott hrist í appelsínusafa, eins bý ég oft til döðlunammi með Spirulina eða Veggies grænmetisduftinu. Þó við borðum mjög hollt fæði finnum við mikinn mun með Lifestream vörunum. Við erum ótrúlega heilbrigð öll og leggjumst ekki í flensur eða kvefpestir. “

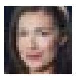
Umboðsaðili: Celsus ehf
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

HÆTT AÐ HORFA Í KRISTALS-KÚLUNA

Sigríður Heimisdóttir er fjölhæfur iðnhönnuður sem skiptir tíma sínum á milli tveggja heima. Á Íslandi býr fjölskyldan en í Svíþjóð sinnir hún ábyrgðarstöðu hjá Ikea. Hún segir íslenska heilbrigðiskerfið hafa reynst sér mun betur en það sænska eftir að sonur hennar greindist á einhverfurófinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Það er á vissan hátt erfitt að lýsa Sigríði Heimisdóttur, einum farsælasta iðnhönnuði sem Ísland hefur alið. Hún er skemmtilegur og fjölbreyttur karakter sem teygir anga sína í margar ólíkar áttir en myndar samt á svo beinskeyttan og líflegan hátt eina heild. Daglegt líf hennar endurspeglar þessi karaktereinkenni þar sem að hún flakkar vikulega á milli Svíþjóðar, þar sem hún býr ein á sveitabæ og fær útrás fyrir ástríðu sína á hönnun sem þróunarstjóri smávöru hjá stórfyrirtækinu Ikea, og Íslands, nánar tiltekið Seltjarnarness þar sem hjarta hennar slær í faðmi barnanna.

Listin togaði

Sigríður, eða Sigga Heimis eins og hún er oftast kölluð, er uppalin á Seltjarnarnesi, gekk í Landakotsskóla og hélt þaðan í Menntaskólann í Reykjavík. „Það var nú svo sem af gömlum fjölskylduvana að ég valdi það að fara í MR en þar lærði ég gríðarlegan námsaga sem átti eftir að nýtast mér síðar,“ segir hún. Í miðju náminu ákvað Sigga að fara sem skiptinemi til Bandaríkjanna, nánar tiltekið til New Jersey. Þar sem Menntaskólinn í Reykjavík myndi ekki meta það nám sem hún færi í erlendis ákvað hún að velja það sem henni fannst allra skemmtilegast. „ Ég valdi bara allt sem mér finnst skemmtilegt. Ég hafði verið í Myndlistarskóla Reykjavíkur frá því að ég man eftir mér þannig að mér fannst liggja beinast við að sinna listinni og valdi mér áfanga í ljósmyndun, myndlist og menningu.“

Þó svo að það lægi í augum upp að Sigga fetaði lista- og hönnunarbrautina var það ekki fyrr en listakennari sem að hún kynntist í náminu hvatti hana til að stíga þau skref að hún tók þá stefnu. „Ég kynntist frábærum listakennara þarna úti sem kenndi mér margt og ég ber mikla virðingu fyrir. Hann spurði mig að því hvað tæki við þegar ég sneri aftur heim. Ég svaraði því að ég myndi klára menntaskólann og svo líklega fara í læknisfræði eða eitthvað slíkt. Hann hefur greinilega séð eitthvað annað í mér því að hann hristi hausinn og sagði með vissu í svip að það væri nú ekki leiðin sem ætti að liggja fyrir mér heldur væri það listin.“

Að skiptinemanámi loknu sneri Sigga aftur heim með hugmyndir um hönnunarnám í farteskinu. Hún kláraði menntaskólann og var svo bent á nám í iðnhönnun í Istituto Europeo di design í Mílanó á Ítalíu. „Á þessum tíma var fagið mjög ungt og alls ekki augljóst val af minni hálfu. Ég varð þó mjög spennt fyrir þessu og ákvað að skrá mig til leiks. Þar sem námið var kennt á ítölsku vildi ég undirbúa mig með því að fara í tungumálaskóla til Rómar um sumarið. Ég seldi bílinn minn til að fjármagna ferðina, þannig að þetta var ansi mikil fjárfesting og fórn fyrir mig á þessum tíma.“ Sigga hélt til Rómar strax um vorið og hóf nám í tungumálaskóla þar í borg. „Námsefnið var kennt á ítölsku og ég vildi vera í stakk búin þegar skólinn hæfist þá um haustið.“

Ævintýrið í Ikea

Um haustið hélt Sigga svo til Mílanó þar sem stóð til að setjast á skólabekk. „ Það var nú eitt,“ segir Sigga og hlær. „ Þegar ég mætti til leiks þá hafði umsóknin mín eitthvað farið forgörðum. Ég var samt búin að fá pappíra um að ég hefði verið tekin inn í námið. Skólinn var fullsetinn af þeim þrjátíu nemendum sem teknir voru inn. Nú voru góð ráð dýr en ég er svo þrjósk að ég neitaði að fara af skrifstofunni fyrr en að ég fengi inngöngu enda voru þetta mistök af þeirra hálfu. Það varð svo úr að ég fékk að sjálfsögðu að hefja nám og var við það í fjögur ár.“ Að loknu námi kom hún aftur heim til Íslands og bjó hér í nokkur ár er hún dreif sig aftur út til Mílanó í meistaranám í iðnhönnuninni. Á samsýningu Siggu og fleiri Íslendinga í Kaupmannahöfn kom hönnunarstjóri Ikea að máli við hana og leist vel á þá hluti sem hún var að gera. Hann bauð henni vinnu hjá fyrirtækinu sem Sigga þáði og þá varð ekki aftur snúið. „Mér fannst þetta mjög spennandi tækifæri enda Ikea stórt fyrirtæki. Á þeim tíma þótti það nú ekki það flottasta þar sem þeir stóðu fyrir fjöldaframleiðslu og hermdu eftir annarri hönnun. Það er löngu löngu liðinn tími. Í dag er styrkur Ikea gríðarlega mikill og þar er unnið mikið frumkvöðlastarf.“ Árið 2000 var Sigga fastráðin hjá Ikea. Á þessum tíma hannaði hún yfir þrjú hundruð hluti fyrir fyrirtækið en einnig sá hún um allt samstarf við hönnunarskóla í heiminum. „Mér fannst það æðislegt. Ég er búin að vera að byggja upp verkefni út um allan heim með hönnunarnemum og meðal annars á Íslandi. Þetta var mjög gefandi tími.“ Þó að Sigga kveddi Ikea í bili eftir átta ára starf átti hún þó eftir að snúa aftur af krafti í formi þróunarstjóra sem sér um yfirhönnun á smávörum sem fyrirtækið framleiðir.

> „Ég vil meina það að hann sé búinn að kenna mér meira en nokkuð annað í lífinu, eins og hann býður mér upp á margar áskoranir.“

> „Mér finnst svo gefandi að geta nýtt hönnun mína og menntun til þess að vekja athygli á einhverju sem skiptir verulegu máli fyrir þá sem þurfa á að halda.“

Hinum megin við borðið

Eftir átta ár hjá Ikea fannst Siggu tími til kominn að breyta til og sanka að sér nýrri reynslu. Henni var boðin staða hönnunarstjóra hjá Fritz Hansen sem framleiðir meðal annars húsgögn eftir Arne Jacobsen, Poul Kjaerholm og Hans J. Wegner. „Mér fannst þetta mjög spennandi tilhugsun og þáði starfið. Fram að þessu hafði ég verið meira í því að hanna sjálf og teikna en núna tók við hönnunarstjórnun fyrir einkamarkað og ég var komin hinum megin við borðið. Það hefur aldrei verið persónulegur metnaður hjá mér að tengja nafnið mitt við einhvern hlut enda er staðan þannig í dag að hönnunarteymi eru orðin algengari hjá fyrirtækjum. Mér finnst það miklu lógískara, það er aldrei ein manneskja sem kemur að hönnun. Þú ert alltaf með tæknimann með þér, innkaupaaðila sem finnur réttu verksmiðjuna fyrir þig og efnisfræðing sem leiðbeinir þér með réttu efnin, þannig að þetta er oftast samvinna margra aðila,“ segir Sigga. Sem hönnunarstjóri einkamarkaðarins sá okkar kona um að þróa nýjar vörur fyrir heimili sem endurspegluðu karakter og anda Fritz Hansen. „Þetta er 140 ára gamalt fyrirtæki sem er búið að búa til klassamublur og það var svo lærdómsríkt að fara frá Ikea sem framleiddi fyrir mikinn fjölda yfir í svona „high end“ þar sem verið var að vinna með ansi þröngan markað. Þetta var allt öðru vísi markaðssetning. Til dæmis eru alltaf vörur frá Fritz Hansen í James Bond-myndunum og þeir vilja tengja sig svona lúxusvörufyrirtækjum. Við sem unnum þarna fengum meira að segja svona „dress code“-leiðbeiningar sem var ólíkt því sem að ég átti að venjast hjá Ikea. Að loknum frábærum tveimur árum fann ég að ég hafði meiri áhuga á því að vinna með hinum almenna markaði,“ segir Sigga og bætir við að auk þess hafi henni fundist hún vera búin að læra það sem hún þurfti að læra hjá Fritz og tími til kominn að fá nýjan innblástur.

Þá er ég bara mamma

Á sama tíma og Sigga var í fullu starfi hjá Fritz Hansen og ferðaðist daglega á milli Kaupmannahafnar og Malmö, þar sem fjölskylda hennar bjó, kom í ljós að sonur hennar, sem þá var þriggja ára, var einhverfur. „Danir eru einhvern veginn þannig innréttaðir að þó að eitthvað sé að í einkalífinu þá mætirðu samt í vinnuna sem ég og gerði en varð til þess að ég missti af öllum læknafundum og þá fannst mér tími til kominn að endurskipuleggja líf mitt,“ segir Sigga. Það varð úr að Sigga ákvað að breyta til og stofnaði sitt eigið hönnunarfyrirtæki í Malmö og gat með því stýrt tíma sínum sjálf og sinnt fjölskyldunni um leið. Fljótlega ákvað Sigga svo að flytja heim til Íslands með fjölskylduna þar sem betri þjónustu fyrir son hennar var að finna hér á landi. „Ég er ótrúlega ánægð með heilbrigð-

iskerfið hérna á Íslandi þó svo að margir séu að kvarta og tala niður okkar aðstöðu hér. Við fluttum frá Svíþjóð til þess að fá þá aðstoð sem sonur minn fær í dag. Úti vorum við á endalausum biðlista til þess að komast á leikskóla en hér heima komst hann strax inn auk þess sem hann fékk stuðning þar. Í dag er hann í einhverfudeild í Langholtsskóla og þar blómstrar hann. Systkini hans eru alveg einstök bæði tvö og mjög þolinmóð við hann auk þess sem foreldrar mínir hafa veitt okkur mikinn stuðning, sérstaklega þegar ég er á þessu mikla flakki. Börnin mín þekkja í rauninni ekkert annað en þetta flakk en ég passa mig á því að þegar ég er með þeim þá er ég með þeim, þá er ég bara mamma.“ segir Sigga og bætir við að börnin séu þau sem hafi kennt henni það mikilvægasta í lífinu og sérstaklega það verkefni sem heilkenni miðsonar hennar er, bæði góðu og slæmu dagarnir. „Ég vil meina það að hann sé búinn að kenna mér meira en nokkuð annað í lífinu, eins og hann býður mér upp á margar áskoranir. Ég er búin að þroskast mikið í gegnum þetta ferli og tel mig betri manneskju eftir að ég fékk þetta verkefni í hendurnar, ég tek eftir miklu fleira í kringum mig sem ég áður valdi næstum því að líta fram hjá. Ég er miklu meðvitaðri um annað fólk og það að allir eru að glíma við einhverjar þrautir í lífi sínu, þær koma bara á mismunandi tíma og í mismunandi magni. Eitt besta ráð sem ég hef fengið var frá Stefáni Hreiðarssyni barnalækni, sem er búinn að vera mín stoð og stytta. en hann sagði mér að hætta að horfa í kristalskúluna, það er ekki hægt að sjá hvernig sonur minn verður ekki frekar en hvað annað. Þetta ráð hef ég haft að leiðarljósi í svo mörgu og lifi lífi mínu samkvæmt því.“

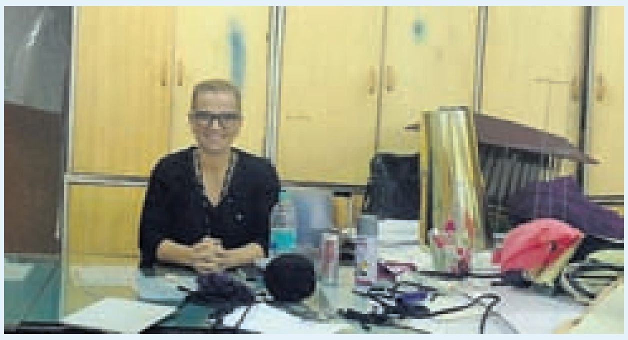
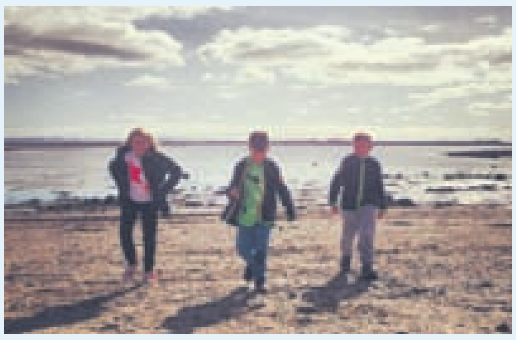
Brothætt líffæri

Sigga er fjölhæfur hönnuður og fær útrás fyrir ástríðu sína á mörgum sviðum. Fyrir nokkrum árum vakti hún mikla athygli fyrir glerlistaverk sem hún hannaði með góðan boðskap að leiðarljósi.

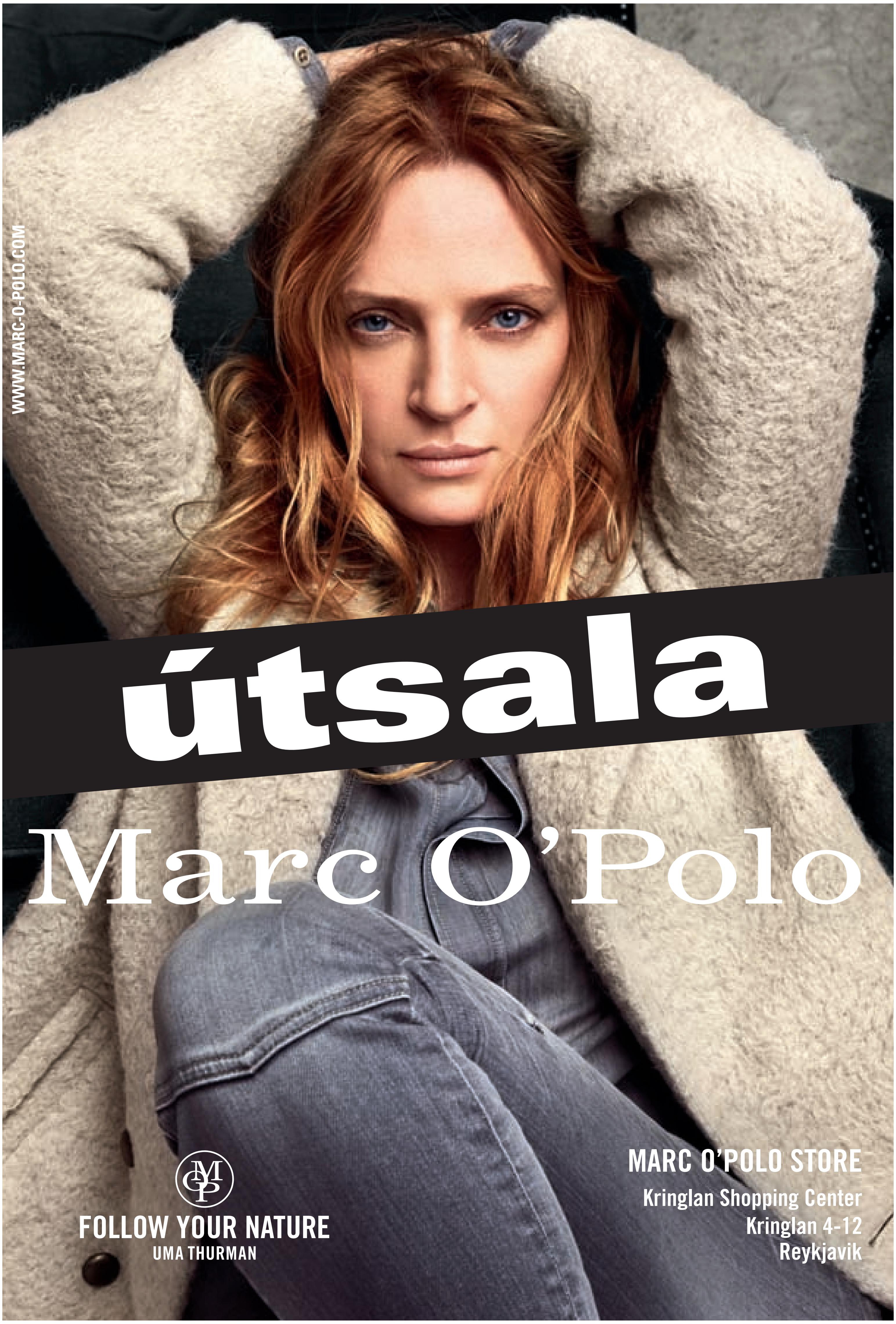
„Ég er með hjartans mál, bókstaflega, sem ég byrjaði að vinna árið 2007. Þá fór ég að vinna með Corning Museum of Glass sem er stærsta glerlistasafn í heiminum. Corning er bandarískt glerfyrirtæki sem framleiðir meðal annars glerið í iPhone-símana og fleiri flotta hluti. Þeir hafa alltaf unnið með glerlistamönnum en vildu bregða út af vananum og vinna með hönnuðum og ég var ein af þeim sem valin voru til þessa verkefnis. Ég fékk frjálsar hendur með mína hönnun en mig langaði að gera eitthvað einstakt. Ég fór í heimsókn til þeirra í Miami og fékk að blása gler með þeim í nokkra daga. Úr því kom svo hugmyndin að líffærunum enda eiga þau margt sameiginlegt með glerinu, geta bæði verið viðkvæm og sterk.“ Meðfram hönnuninni á líffærum fór Sigga að skoða heim líffæragjafa og þiggjanda og varð agndofa yfir því sem að hún sá og las um. Hún fann að með líffærunum gæti hún vakið athygli á þessum raunveruleika og jafnvel lagt lóð á vogarskálarnar.

„Mér finnst svo gefandi að geta nýtt hönnun mína og menntun til þess að vekja athygli á einhverju sem skiptir verulegu máli fyrir þá sem þurfa á að halda. Hönnun vekur alltaf jafn mikinn áhuga hjá fólki, þetta er svona miðill án tals. Þú getur miðlað svo miklu og fengið fólk til þess að taka eftir einhverju með því að nota fallegt efni eða form en þá skiptir líka máli að vera með einhvern boðskap að baki eins og með líffærin.“ Núna í janúar stendur Sigga fyrir sýningu á glerlíffærunum í Hannesarholti og var þá hugmyndin að fá þá sem hafa þegið eða gefið líffæri til þess að segja frá sinni reynslu og með því vekja athygli á þessum heimi.

MYNDAALBÚMIÐ

Vinnuaðstaðan getur verið alls konar; Sigga á Indlandi fyrir Ikea. Börnin þrjú í fjörunni á Seltjarnarnesi. Með risaaugu sem eru hluti af líffæraverkefninu



2014

LITUR ÁRSINS

Pantone-fyrirtækið er leiðandi í ferskum nýjum litum og litasamsetningum.
Litur ársins hjá þeim árið 2014 var Radiant Orchid sem er svona lillableikfjólublár, ótrúlega bjartur og fallegur.

HÁRLITUR

Margir fóru alla leið og létu lita á sér hárið í öllum regnbogans litum. Þeir sem voru aðeins náttúrulegri héldu í ombre-útlitið frá 2013 en það var mildara núna í ár.

VARALITURINN

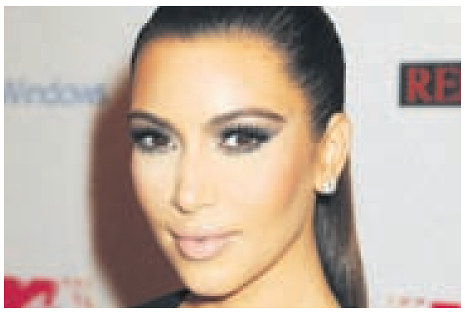
Í fyrrasumar sáum við svolítið af appelsínugulum varalit en þegar fór að hausta tóku brúnir, mattir tónar völdin og því dekkri sem þeir voru, því flottari. Litur ársins hjá Pantone hafði líka sín áhrif.

NAGLATÍSKA

Naglatískan sem ruddi sér til rúms árið 2014 var þannig að lögunin á nöglunum var hvassari, eins konar flott útgáfa af nornanöglum. Mattir litir voru vinsælir ásamt ýmsum útfærslum af naglaskrauti. Dimmfjólublár og brúnir tónar voru vinsælir í haust en appelsínutónaðir litir voru það allra vinsælasta síðastliðið sumar.

KLIPPING

Sítt hár var vinsælasta hárútlitið árið 2014, því síðara því betra, hvort sem það var slétt eða liðað. Bara að það væri sítt. Toppurinn kíkti svo aðeins í heimsókn um sumarið en hvarf jafn skjótt aftur.



FARÐI

Alls kyns skyggingar tröllriðu öllu og var Kim Kardashian contour-drottning 2014. Fyrir þá sem þurftu að móta andlit sitt þá var þetta algjör himnasending. Vandamálið var bara að stundum var þetta of mikið af því góða.

GERVIAUGNAHÁR

Augnaháralenging var ávanabindandi fyrir marga árið 2014 enda ótrúlega falleg þegar vel tókst til. Gerviaugnahár komu líka sterk inn þegar setja átti punktinn yfir sparifförðunina og gengur enn árið 2015.

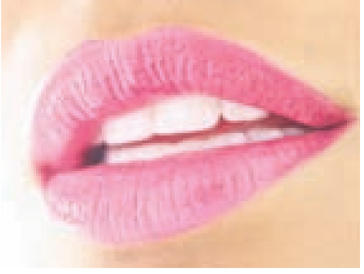
HÁR OG FÖRÐUN FRÁ ÁRI TIL ÁRS

Tíska í fegurð og förðun fer í hringi eins og fatnaður og fylgihlutir. Oft þegar við skoðum gamlar myndir af okkur sjálfum frá yngri árum fáum við hroll og spyrjum okkur að því hvernig í ósköpunum okkur datt í hug mála okkur á þennan hátt, nú eða túbera hárið upp í hæstu hæðir eða eyðileggja hárið með permanenti og aflitun. Tískan fer í hringi, við sem upplifðum tískuna á áttunda og níunda áratugnum myndum vart láta okkur detta í hug að nota vöfflujárn í hárið, herðapúða í flestar flíkur og hvað þá Buffalo-skó. Magabolir, skærgrænn augnskuggi og bleikur varalitur, nei takk, alveg ómögulega, kannski síðar, hver veit.

2015

LITUR ÁRSINS

Litur ársins hjá Pantone er Marsala og er múrsteinsrústrauður og mjög fágaður og fallegur.

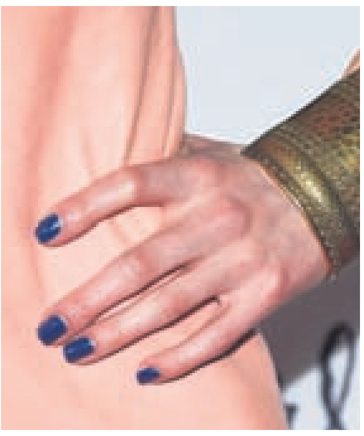


VARALITURINN

Litur ársins hjá Pantone mun hafa áhrif á varlitatískuna í ár ásamt ljósari og dekkri útgáfum í sama tóni. Förðunarfræðingurinn Bobbi Brown vill meina að bleikir varalitir tröllríði öllu í sumar. Nú er bara að velja sér rétta tóninn, kaldan fyrir ljósari húð og hlýjan fyrir þá sem eru með gylltan undirtón í húðinni.

FARÐI

Náttúrulegur farði eða „no-makeup makeup" verður það allra vinsælasta í ár og lýstur upp á kinnbeinum, nefi og enni með „higlighter". Léttur kinnalitur og minni skyggingar.



NAGLATÍSKA

2014 var naglaárið mikla og það heldur áfram nú í ár. Dökkblár litur er það allra heitasta í vetur og svo taka náttúrulegir litir við í sumar og dekkjast svo í lit ársins með haustinu. „Öfug" frönsk naglasnyrting verður með því heitasta allt árið.

GERVINEGLUR

Áherslan verður á fallegar neglur árið 2015. Vel snyrtar og styttri en 2014.

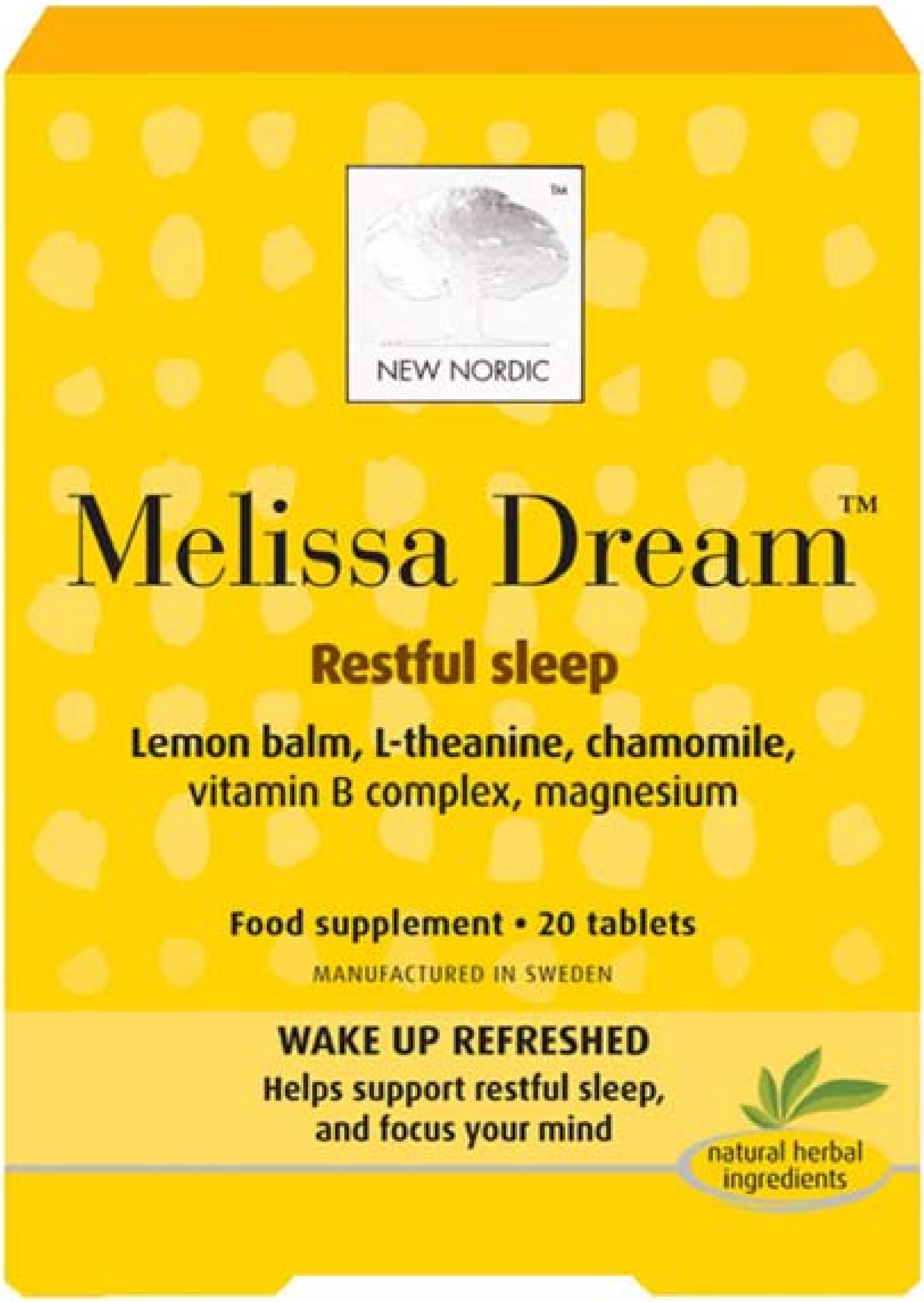
HÁRLITUR

Náttúrulegur heillitur og fíngerðar strípur eru málið 2015.

Klipping „The Lob" eða „Langi Bob" verður það heitasta í hár. Fallegt, jafnsítt hár sem nær rétt niður niður að öxlum. Hvort sem hárgreiðslan er slétt eða liðuð þá gengur hvort tveggja.

SOFÐU RÓTT Í ALLA NÓTT

Inniheldur aðeins náttúrulegar jurtir td. Sítrónu Melissu og Chamomillu ásamt blöndu B vítamína og magnesíum.



„Ég vakna úthvíld og líður betur"

-Unnur Hjartardóttir

„Ég slaka mun betur á og vakna úthvíld á morgnana"

-Dagbjört Jóna Guðnadóttir

EIGULEGAR **PEYSUR** Í YFIRSTÆRÐ

Á veturna er nauðsynlegt að eiga stórar og efnismiklar peysur sem hægt er að vefja utan um sig og verjast þannig mesta kuldanum og rokinu. Peysurnar eru jafn misjafnar og þær eru margar og með natni hægt að nota þær við sparikjólinn. Oftast eiga þær þó við hversdagslega og þá við gallabuxur eða þröngar leðurbuxur. Peysur í yfirstærð eiga þó alls ekki einungis við yfir vetrartímann heldur er hægt að nota þær allt árið um kring, allavega hér á ísa köldu landi.

FALLEG SÍÐ PEYSA ÚR VETRARLÍNU CHANEL

JAKKAPEYSUR ERU VINSÆLAR

PEYSAN ER FALLEG YFIRHÖFN

SARAH JESSICA PARKER NOTAR PEYSUNA YFIR SPARIKJÓLINN

STÓR PEYSA UNDIR ÞRÖNGUM LEÐURJAKKA

VICTORÍA BECKHAM ER ALLTAF FLOTT

LJÚFFENGAR ASÍSKAR KJÖTBOLLUR

Svava Gunnarsdóttir er landsþekktur sælkeri og heldur úti hinu sívinsæla bloggi www.ljufmeti.com. Hún gaf Lífinu uppskrift að kjötbollum sem eru í miklu eftirlæti hjá fjölskyldunni þessa dagana.

LJÚFFENGAR ASÍSKAR KJÖTBOLLUR

500 g nautahakk
1 egg
3 msk. kálfakraftur (kalv fond)
1 + 1 msk. rautt karrímauk
1 laukur
1 dós kókosmjólk (400 ml)
½ dl mango chutney
10 þurrkuð limeblöð
Kóríander
Salt og pipar

Blandið saman nautahakki, eggi, kálfakrafti, 1 msk. karrímauk, ½ tsk. af salti og smá pipar. Gerið litlar kjötbollur úr blöndunni.

Fínhakkið laukinn og steikið við vægan hita á pönnu þar til hann er mjúkur en ekki farinn að dökkna. Bætið 1 msk. af karrímauki saman við og steikið saman í 1 mínútu til viðbótar. Hrærið kókosmjólk og mango chutney saman við. Setjið limeblöð og kjötbollurnar í sósuna og látið sjóða undir loki við vægan hita í um 7 mínútur. Smakkið til með salti og pipar. Stráið kóríander yfir eftir smekk og berið fram með hrísgrjónum.

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Nýjir hollusturéttir

við allra hæfi

Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýjir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbætts sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Við höfum útbúið þrjá nýja heilsurétti, **Grænmetislagsagna, Gulrótarbuff** og **Indverskar grænmetisbollur**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggi.

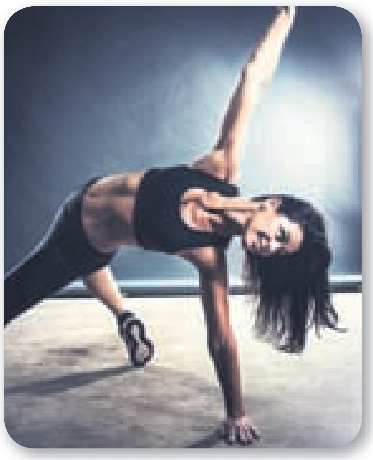
Instagram

Museum of Modern Art

www.instagram.com/ themuseumofmodernart

Museum of Modern Art í New York er eitt áhugaverðasta listasafnið í heiminum í dag. Á Instagram-síðu þess er margt forvitnilegt að finna og sjá sem ögrar huganum. Sýnishorn af nýjustu sýningunum eru á síðunni auk mynda af atburðum sem fara fram á safninu.

facebook



Fitness Magazine

www.facebook.com/ fitnessmag

Facebook-síða Fitness Magazine er fyrir alla sem hafa mikinn áhuga á heilsu og líkamsrækt. Fitness Magazine er tímarit sem kemur út mánaðarlega í Bandaríkjunum og fjallar eins og nafnið gefur til kynna um líkamsrækt og heilsu. Á síðunni er að finna tengla á bæði greinar og uppskriftir sem og góð ráð sem snúa að heilsunni og hámarksárangri í ræktinni. Hvernig kemurðu þér af stað í ræktina eftir jólin? Hvernig geturðu gert 2015 frábært og fullkomið? Sýnishorn af nýjum æfingum og hvatningarkerfum sem virka.

Pinterest

Fashionista.com

www.pinterest.com/ fashionistacom/

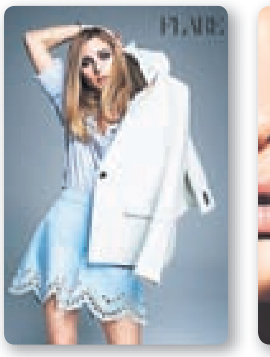
Fashionista er ein stærsta sjálfstæða heimasíðan sem fjallar um allt það nýjasta í tískuheiminum. Á síðunni er að finna borð með útliti dagsins, skóm, förðun, viðtal við nýja flotta hönnuði auk þess sem fylgst er með nýjum tískumódelum. Fashionista er orðinn einn af áhrifameiri vefjum í bransanum og því vel þess virði að fylgjast með Pinterest-síðu hans, a.m.k. þeir sem vilja vera með puttana á púlsinum í tískuheiminum.

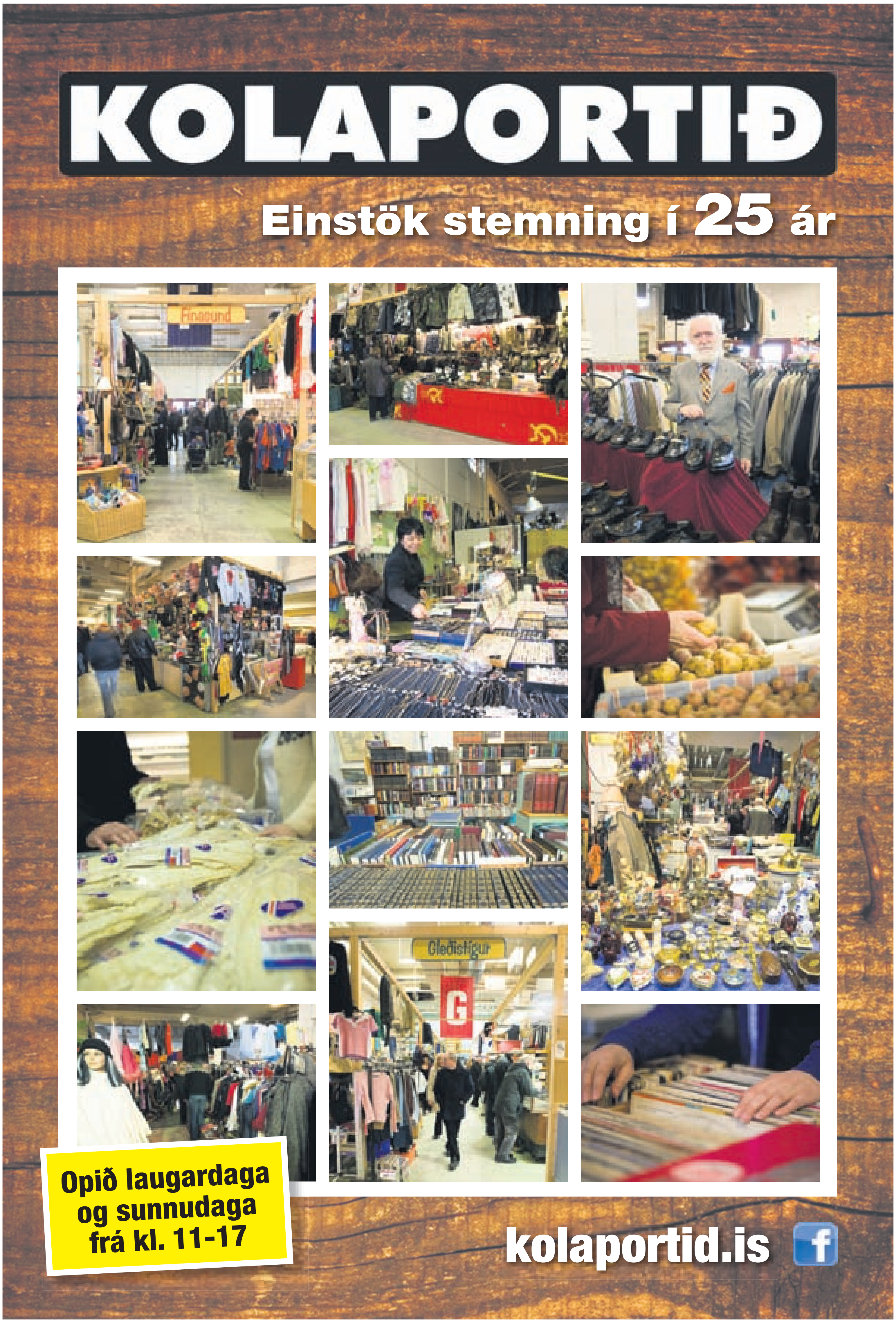
BLOGGARINN EIN SÚ SMEKKLEGASTA Í BRANSANUM

Olivia Palermo

www.oliviapalermo.com

Olivia Palermo er talin ein af þeim allra smekklegustu í heiminum í dag. Á síðunni hennar er að finna margt af því sem endurspeglar lífsstíl hennar og smekk auk þess sem hægt er að kaupa þvílíkar gersemar sem hún hefur valið fyrir lesendur. Hún er aðallega þekkt fyrir fallegt fata- og fylgihlutaval en er ekki síðri þegar kemur að almennum lífsstíl og fegurðarráðum en Olivia kennir lesendum meðal annars að halda gott matarboð og hvað skal hafa með þegar haldið er á sólarströndina. Olivia gifti sig í fyrra og vakti verðskuldaða athygli fyrir óvenjulegt val á brúðarkjól en hann sem og allt um brúðkaupið má finna á síðunni.





IceCare
Þín heilsa

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, **www.icecare.is.**

LIFIR ÞÚ LÍFI ÞÍNU TIL FULLS?

ICECARE KYNNIR *Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðan. Active Liver getur hjálpað í þessu.*

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en þetta getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki þess að mikið álag er á lifrinni.

NÝTUR ÞÚ LÍFSINS OF MIKIÐ?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Birnu Gísladóttur, sölu- og markaðsstjóra hjá Icecare, sem flytur inn Active Liver. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.“ Kirsten var með dæmigerð einkenni þess að fita hefði safnast upp í lifrinni. Hún var í ofþyngd, oft uppþembd, með meltingarvandamál og „svampkennda“ húð. Auk þess var hún oft þreytt. Kirsten fékk tækifæri til að prófa nýju Active Liver-töflurnar og eftir þriggja vikna notkun varð hún undrandi. „Húðin á mér er betri og pokarnir undir augunum hafa minnkað. Ég geisla og lít heilbrigðari út. Ég er mjög ánægð og hef ekki sömu löngunina í óhollan mat, áfengi, sætindi og kaffi. Það leikur enginn vafi á því að mér líður miklu betur. Ég er í náttúrulegri vímu. Jurtatöflurnar eru góðar fyrir lifrina og meltinguna. Áður fyrr fann ég að meltingin var ekki í lagi en maður finnur ekki eins mikið fyrir því ef lifrin starfar ekki eðlilega. Þess vegna hafði ég ekki leitt hugann að því hversu mikilvæg lifrarstarfsemin er fyrir aukna vellíðan.“

„Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer er það ekki einungis prótein sem getur örvað lifrarstarfsemina,“ segir Birna.

LEYNDARMÁLIÐ UM ACTIVE LIVER

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykkni, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins og efnið kólín sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

LÉTTIST UM TVÆR FATASTÆRÐIR

„Eftir að ég tileinkaði mér heilbrigðari lífsstíl, með því að taka inn Active Liver-töflurnar með kvöldmatnum, finn ég fyrir aukinni vellíðan. Ég hef farið niður um tvær fatastærðir og skipt út fataskápnum. Það er frábært,“ segir Kirsten.

Active Liver og allar hinar vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

BIRNA GÍSLADÓTTIR Birna er sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare sem flytur inn Active Liver en töflurnar styðja við niðurbrot fitu í þörmum, bæta meltinguna og stuðla að eðlilegri lifrarstarfsemi. MYND/VALLI

LÍTUR BETUR ÚT
Kirsten hefur minni löngun í óhollan mat, sætindi, kaffi og áfengi eftir að hún fór að taka Active Liver-töflurnar.

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakteríán nái fótfestu í slímhúð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvaginu.

Birgitta Sveinbjörnsdóttir þjáðist af gigt sem hafði mikil áhrif á heilsufar hennar og líðan. Vegna aukaverkana af lyfjum sem hún þurfti að taka inn fór hún að fá endurteknar þvagfærasýkingar. „Ég þurfti reglulega að taka inn sýklalyf. Ég hafði í mörg ár reynt að nota náttúrulegar leiðir til þess að losna við sýklalyfin en ekkert virkaði. Ég breytti mataræðinu og lífsstílnum og prófaði ýmsar vörur sem áttu að virka gegn þvagfærasýkingum en allt kom fyrir ekki. Ég fékk alltaf endurteknar þvagfærasýkingar,“ segir hún. „Vinkona mín sem er læknir benti mér á að nota Bio-Kult Pro-Cyan gegn þvagfærasýkingunni. Það var ótrúlegt að upplifa loksins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf. Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár. Ef ég gleymi að taka Bio-Kult-hylkin finn ég að þvagfærasýkingin læðist að, þannig að ég passa vel upp á að það gerist ekki. Ég tek tvö hylki á dag alla daga. Ég hef líka notað Bio-Kult Original, þetta gula, til að styrkja magaflóruna betur og það hefur einnig hjálpað mér til að styrkja meltinguna.“

HELDUR MÉR Í JAFNVÆGI

Bio-Kult Candéa hefur hjálpað mörgum sem hafa átt við meltingarvandamál að stríða eða barist við candida-sveppasýkingar.

„Fyrir einu og hálfu ári keypti ég fyrsta pakkann af Bio-Kult Candéa. Ég hafði í fjöldamörg ár glímt við mikla uppþembu og meltingarvanda. Mér leið oftast hálfilla eftir máltíðir og var búin að reyna eitt og annað. Fljótlega eftir að ég byrjaði á Bio-Kult hvarf þessi vanlíðan.

Ég tek inn tvö hylki á dag í hádeginu. Kláði og pirringur í húðinni hefur stórbatnað og nánast horfið, kláði sem var virkilega að gera mér lífið leitt auk mikilla þurrkubletta í húðinni heyrir sögunni til. Sykurlöngun hefur horfið eftir að ég byrjaði á Bio-Kult Candéa-hylkjunum.

Ég hef farið á sterka sýklalyfjaskammta án þess að þurfa að stríða við sveppasýkingu í kjölfarið.

Ég hef aldrei hætt að taka inn Bio-Kult Candéa á þessum tíma, það er orðið hluti af rútínu hjá mér og ég get heilshugar mælt með því við alla og geri það,“ segir Alma Lilja Ævarsdóttir.

Birgitta þjáðist af gigt og þurfti að taka sýklalyf reglulega vegna þvagfærasýkingar. Hún segir að það hafi lagast eftir að hún byrjaði að taka Bio-Kult Pro-Cyan.

Alma Lilja Ævarsdóttir er afar ánægð með Bio-Kult Candéa, enda hefur líðan hennar breyst mikið til batnaðar eftir að hún fór að taka inn hylkin.

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

„Það var ótrúlegt að upplifa loksins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf. Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár.“

BÍLAR & FARARTÆKI

Toyota Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotaklethalsi.is

TOYOTA Rav4 vx. Árgerð 2009, ekinn 63 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.750.000. Rnr.204700.

Toyota Kletthálsi
Kléttháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 570 5220
Opið virka daga 9-18, lau 12-16.
www.toyotakletthalsi.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Avensis wagon sol 2009 ng. Árgerð 2013, ekinn 49 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.190.000. Rnr.210654.

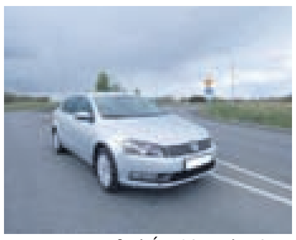
MERCEDES-BENZ E 220 bluetec. Árgerð 2014, ekinn 3 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.290.000. Rnr.990994.

CADILLAC Escalade 4x4 luxury sports sedan. Árgerð 2010, ekinn 56 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 9.890.000. Rnr.991094.

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

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

abill.is
NETBÍLASALA



VW Passat Ecofuel Árg 2011 ek. 70 Þ.KM bensín/ metan sparneytin og flottur bíll, sskj. Verð 3.150.000. Rnr.100302. ATH frítt að skrá bílinn á abill.is

abill.is
Viðarhöfða 6, 110 Reykjavík
Sími: 5876600
Opið virka daga 10-18 og laugardaga 12-1

STÓRA BÍLASALAN

M.Benz C 200 Dísel Árgerð 2013. Ekinn 37þ.km. Sjálfsk. Glæsilegur bíll sem er á staðnum. Verð 5.690.000kr. Raðnúmer 134497. Sjá nánar á www.stora.is.

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

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

2014 NÝIR CHRYSLER TOWN & COUNTRY LIMITED
fjölskyldubíllinn, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 11.8, Með öllum lúxus, 2x Blueray DVD afurí, Rafmagn í hurðum omfl, ATH 1 eftir, Tilboðsverð aðeins 7.990þkr, 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

567 2277 NÝJA www.nyja.is
BÍLAHÖLLIN

SKODA Octavia ambiente combi. Árgerð 2007, ekinn 199 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.180.Mjög gott viðhald og vel með farinn Rnr.210120.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

SAFT

VANTAR ALLAR GERÐIR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN!!, Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bilar.is

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

Bílar til sölu

Seldur.is

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.

MUSTANG af sérstökum ástæðum er þessi eðal til sölu, 2005,ekinn aðeins 33þ. V-6 eins og nýr.Verð 2.450þ. Uppl. á bilalind.is eða 820-5181

250-499 þús.

SSK - 4X4 - TILBOÐ 390 ÞÚS!
Honda CR-V 4X4 ek.189 þús, ssk, skoðaður, heilsársd, góður jepplingur sem fer allt í snjónum ásett verð 490 þús TILBOÐ 390 ÞÚS, vísalán í boði í allt að 36 mán s.841 8955

500-999 þús.

SPARIBAUKUR - TILBOÐ 599 ÞÚS
NISSAN MICRA 2005 ek.142 þús, 5 dyra, beinsk, sk.15 tímakeðja, heill og góður bíll sem eyðir litlu (ca 5ltr/100) ásett verð 790 þús TILBOÐ 599 ÞÚS möguleiki á visaláni í 36 man s.841 8955

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-300 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS
Eigum orðið mikið úrval notaðra og nýja varahluta í margar gerðir bíla. Tökum einnig að okkur viðgerðir. Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

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

Bókhald

VANTAR ÞIG BÓKARA?
Vanur bókari getur bætt við sig nokkrum fyrirtækjum. Get gert allt sem því viðkemur og gert klárt til endurskoðanda. Uppl. í síma 699-8447 eða krulla@simnet.is

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

Búslóðaflutningar

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

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

Múrarar

Múrarameistari getur bætt við sig verkenfum við alhliða múrverk, flotun og flísalagnir. Uppl. í s. 897 6655 Karl.

Rafvirkjun

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

Hlustaðu á Dísu ljósálf og Alfinn álfakóng á Vísi

Á Vísi er hægt að horfa á myndskreyttan upplestur úr þessum sígildu ævintýrum.

Ævintýrið um Dísu ljósálf kom fyrst út á íslensku árið 1928 í þýðingu Árna Óla og hefur margsinnis verið endurprentað. Dísa ljósálfur er ein klassískra sagna hollenska meistarans G.T. Rotman, sem fylgt hafa íslenskum börnum í tugi ára.

vísir

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smíðavinna - Pípulagnir
Raflagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flísalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna

Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

Get bætt við mig verkefnum. Viðhald. Endurbætur. Öll almenn smíða vinna. Tilboð, tímavinna. Er til í að fara út á land. Uppl. í síma 893 5374, Björn

Tölvur

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

Spádómar

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/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun

ALLT ÞAÐ VINSÆLASTA OG BESTA!

Vinsælasta unaðsvara heims We-Vibe, 50 Shades of Grey vörur, Butt plugs ástarkúlur, egg o.fl. Sendum um allt land Millifærsla, greiðslukort, netgíró www.hush.is

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

NÝTT NUDD! Höfum opnað nýja og glæsilega nuddstofu í 101. Opið frá 10-22. S.7877481

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

3 herb. rúmlega 90fm íbúð til leigu í góðu fjölbýli við kirkjusand. bílskýli og húsvörður uppl. í 896-2190

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

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

Atvinnuhúsnæði

30 TIL 80M2

Óskum eftir geymsluhúsnæði á höfuðborgarsvæðinu. S:895 2485.

Geymsluhúsnæði

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.

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

ATVINNA

Atvinna í boði

Söluturninn Jolli í Hafnarfirði óskar eftir að ráða einstaklinga í full starf sem og kvöld og helgarvinnu. Einungis duglegt, áreiðanlegt og samviskusamt fólk kemur til greina. Aðeins 18 ára og eldri. Umsóknareyðublöð fást á staðnum. Allar upplýsingar veitir Líney í síma 565-4990 milli klukkan 08-16 alla virka daga.

BÍLAVIÐGERÐIR

Bifvélavirki eða maður vanur bílaviðgerðum óskast á rótgróið bílav. i Hafnarfirði. Uppl. í S. 6989297 Högni

VEITINGASTAÐUR

Starfskraftur óskast á veitingastað á Laugaveginum í fullt starf. Hæfniskröfur: Gott vald á ensku og íslensku, rík þjónustulund, snyrtimennska og stundvísi. Reynsla af þjónastarfi er æskileg. Upplýsingar í síma 8593609

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

Aðalskipulag Sveitarfélagsins Garðs 2013-2030

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Garðs samþykkti þann 11. desember 2014 tillögu að Aðalskipulagi Sveitarfélagsins Garðs 2013-2030.

Tillagan var auglýst frá 2. október til 17. nóvember 2014. Alls bárust 13 umsagnir og athugasemdir og þar af voru 6 aðilar sem gerðu engar athugasemdir. Bæjarstjórn féllst á afgreiðslu Skipulags- og byggingarnefndar á framkomnum athugasemdum. Brugðist hefur verið við ábendingum sem allar eru minniháttar.

Samþykkt tillaga hefur verið send til Skipulagsstofnunar til staðfestingar. Þeim sem óska nánari upplýsinga er bent á að leita til bæjarstjóra eða Skipulags- og byggingarfulltrúa Sveitarfélagsins Garðs.

Garði 6. janúar 2015.
Magnús Stefánsson, bæjarstjóri

Fáðu Fasteigna-Appið í símann þinn!

Fasteignir.is
-Nú með Fasteigna-App

- Með nýja Fasteigna-Appinu skapast íslenskum símnotendum nýir og skemmtilegir möguleikar að leita að fasteignum í farsímum
- Allar eignir sem eru til sölu og leigu á Íslandi eru inni á Fasteigna-Appinu
- Myndir af eignum koma upp í símann þinn ásamt upplýsingum um opin hús
- Nákvæm leiðarlýsing frá þeim stað sem viðkomandi er staðsettur

vísir.is

skemmtanir

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

Laugardagur 10. jan
12:35 Sunderland - Liverpool
14:50 Everton - Man. City
14:50 Chelsea - Newc. United
17:20 Crystal Palace - Tottenham

Sunnudagur 11. jan
13:20 Arsenal - Stoke City
15:50 Man.United -Southampton

STÓRSVEITIN UPPLYFTING

KRISTJÁN B. SNORRAS, ARI JÓNS, SIGURÐUR DAGBJARTS, MAGNÚS STEFÁNS. SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

KL. 22:20

Seal Team Six: The Raid On Osama Bin Laden

Spennuþrungin mynd, byggð á sannri sögu um þegar hringurinn um verustað Osama Bin Laden tók að þrengjast.

Skemmtilegt föstudagskvöld

KL. 21:10

NCIS: New Orleans

Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.

KL. 23:55

The Cabin In The Woods

Spennutryllir frá 2012 um fimm ungmenni sem ákveða að gista í gömlum kofa úti í skógi en ekki er allt sem sýnist.

3 | KL. 20:15

American Idol

Annar þáttur í fjórtándu þáttaröð af þessum sívinsælu þáttum þar sem allir sigurvegarar fyrri þátta hafa slegið í gegn á heimsvísu.

KL. 22:00

The Hunger Games: Catching Fire

Katniss Everdeen kemur heim til sín eftir að hafa unnið 74. árlegu Hungurleikana.

KL. 21:45

Prime Suspect – fyrri hluti

Vinsælir þættir um lögreglukonuna Jane sem leikin er af Helen Mirren.

Krakkastöðin | KL. 19:00

Franklín

Skemmtileg teiknimynd um ævintýralegu skjaldbökuna Franklín.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

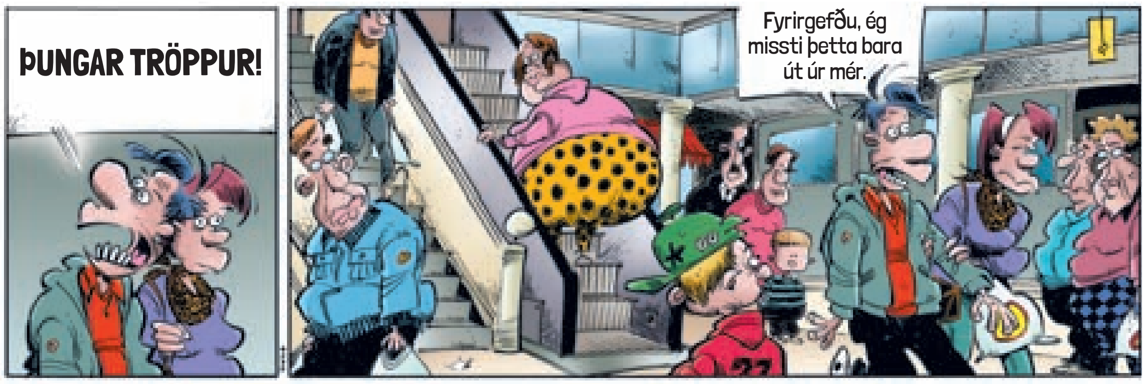
6	4	5	8	2	3	9	7	1
7	2	1	9	5	4	8	6	3
3	8	9	6	7	1	4	5	2
8	3	2	5	9	6	1	4	7
9	5	4	1	8	7	3	2	6
1	6	7	3	4	2	5	8	9
2	7	8	4	3	9	6	1	5
4	9	6	7	1	5	2	3	8
5	1	3	2	6	8	7	9	4

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

„Einn tryggur vinur er jafn mikils virði og tíu þúsund skyldmenni.“

Evrípídes.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. strit, **6.** æst, **8.** nam burt, **9.** borg, **11.** nafnorð, **12.** fáni, **14.** skærur, **16.** einnig, **17.** spíra, **18.** óðagot, **20.** fæddi, **21.** þjappaði.

LÓÐRÉTT

1. nauðsyn, **3.** strit, **4.** áttfætla, **5.** sjáðu, **7.** stilltur, **10.** blóðhlaup, **13.** sprunga, **15.** djamm, **16.** margsinnis, **19.** eldsneyti.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. baks, **6.** ör, **8.** tók, **9.** róm, **11.** no, **12.** flagg, **14.** erjur, **16.** og, **17.** ála, **18.** fum, **20.** ól, **21.** tróð. **LÓÐRÉTT: 1.** þörf, **3.** at, **4.** kónguló, **5.** sko, **7.** rólegur, **10.** mar, **13.** gjá, **15.** rall, **16.** oft, **19.** mó.

SKÁK

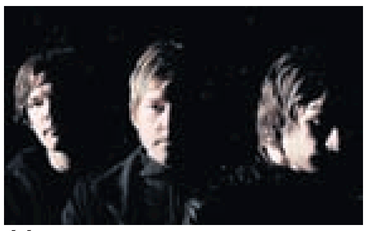
Gunnar Björnsson

Stefán Kristjánsson (2492), a-sveit Hugins, hafði svart gegn Arnaldi Loftssyni (1978), b-sveit Hugins á Íslandsmóti skákfélaga.

Svartur á leik

19...axb3! (þessi fórn leiðir til mun betri stöðu á svartan) **20. fxe5 dxe5 21. Df2 bxa2 22. Ha1 Be7 23. Hxa2 Re6 24. Kh2 Bc5 25. De2 Bxe3 26. Dxe3 Hxa2 27. Rxa2 Hd8** og yfirburðir svarts dugðu til vinnings. **www.skak.is** Ólafur H. og Bragi heiðraðir.

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •



Á ÍSLANDI Hljómsveitin tekur upp plötu hér á landi. MYND/AÐSEND

Taka upp plötu á Íslandi

Norska tríóið Splashgirl er nú statt í Reykjavík að taka upp nýja plötu með upptökustjóranum Randall Dunn sem búsettur er í Seattle.

Splashgirl er norskt drone-jazz-tríó en meðlimir þess eru Andreas Stensland Løwe, Jo Berger Myhre og Andreas Lønmo Knudsrød. Hljómsveitin hefur gefið út fjórar plötur síðan 2007, sem hlotið hafa gríðarlega góðar viðtökur. Hún hefur spilað víða um heim, bæði í Evrópu, Bandaríkjunum og Japan, og unnið með tónlistarfólki eins og Sidsel Endresen, Jan Bang, Erik Honoré, Eyvind Kang, Mari Kvien Brunvoll, Randall Dunn og Timothy Mason.

➜ Tríóið Splashgirl mun koma fram í Megni og spila nýtt efni.

Tríóið ætlar að taka sér frí úr hljóðverinu eina kvöldstund til að koma fram í Mengi og spila í fyrsta skipti nýtt efni sem það er að fara að taka upp í Hljóðrita. Það mun einnig spila lög af síðustu útgáfu sinni, Hubro, Pressure og Field Day Rituals. - glp

Dansandi og sveiflukennt

Barokksveitin Camerata Øresund og kammerkór flytja Messías eftir Händel í Hörpu á morgun klukkan 20.

MEÐAL FLYTJENDA MESSÍASAR Meðlimir barokksveitarinnar Camerata Øresund hafa allir sérhæft sig í flutningi tónlistar á upprunaleg hljóðfæri.

„Það sem er sérstakt við þennan flutning á Messíasi er að við spilum allt verkið án stjórnanda. Það gefur færi á mun meiri sveigjanleika í spilamennskunni en ella,“ segir Hanna Loftsdóttir. Hún leikur á barokkselló í hljómsveitinni Camerata Øresund og er meðal þeirra sem skipuleggja flutning á óratoríunni Messíasi í Norðurljósasal Hörpu á morgun, laugardag, klukkan 20. Auk sveitarinnar syngur kammerkór, skipaður tólf íslenskum og skandinavískum einsöngvurum, verkið.

Hanna segir leiðara hópsins, Peter Spissky, leggja mikla áherslu á hið dansandi og sveiflukennda í tónlistinni. „Peter hefur alveg sérstakt lag á að fá tónlistina til að svinga. Þó við dönsum ekki sjálf í eiginlegri merkingu þá get ég ímyndað mér að margir í áhorfendahópnum eigi erfitt með að sitja alveg stilltir í sumum köflunum. Peter Spissky er líka mjög líflegur í framkomu þannig að það má segja að hann dansi með boganum sínum!“

Óratórían Messías eftir Händel er eitt þekktasta og mest spilaða verk tónbókmenntanna og hefur verið flutt í ýmsum útgáfum í aldanna rás.

Það var ekki fyrr en á 19. öld að þær hefðir sköpuðust að flytja verkið með stórri hljómsveit og fjölmennum kór, þar sem stjórnandi var nauðsynlegur, að sögn Hönnu. „Við viljum hins vegar leita aftur til hefða barokktímans með því að flytja verkið án stjórnanda og með kammerkór,“ segir hún. „Það skemmtilega er að niðurstaðan verður nútímaleg og áhrifamikil fyrir áhorfendur dagsins í dag.“ gun@frettabladid.is

SAMNORRÆNT VERKEFNI Úrval íslenskra og skandinavískra einsöngvara tekur þátt í uppfærslunni. Það eru Hallveig Rúnarsdóttir, Marta Guðrún Halldórsdóttir, Eyjólfur Eyjólfsson, Hafsteinn Þórólfsson, Hrólfur Sæmundsson, Eline Soelmark. Nana Bugge Rasmussen, Francine Vis, Simone Rønn, Leif Aruhn-Solén og Christian Damsgaard.

TETRIZ ER MÁNAÐARLEGUR OLD SCHOOL HIP HOP ÞÁTTUR Í UMSJÁ BENNA B RUFF. FYRSTA FÖSTUDAG HVERS MÁNAÐAR KLUKKAN 12:00

JOE & THE JUICE

COFFEE, JUICE AND MUCH MORE

midi.is

FÖSTUDAGUR 9. JANÚAR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Tónleikar

12.15 Tríóið Külda Kland flytur djass í menningarmiðstöðinni Gerðubergi. Tríóið skipa Leifur Gunnarsson, Jochen Pfister og Kristoffer Tophøj. Külda Klan sameinar þrjá tónlistarmenn og tilraun þeirra í leitinni að norræna tóninum. Aðgangur ókeypis.

20.30 Dr Karl Kennedy, eða **Alan Fletcher** og hljómsveit hans, Alan and the X-rays heldur tónleika á skemmtistaðnum Spot í Kópavogi. Miðaverð er 2.990.

21.00 Norska tríóið Splashgirl spilar nýtt efni í Mengi í kvöld. Þeir eru hér á landi í janúar að taka upp nýja plötu. Miðaverð er 2.000 krónur.

22.00 Icarus, Mercy Buckets og Conflictions spila á fyrstu harðkjarnaveislu ársins á Dillon í kvöld. Frítt inn.

22.30 Það verður dauðarokkspartí á Gauknum í kvöld með hljómsveitunum Severed, Blood Feud og Aeterna. 1.000 krónur inn og húsið opnar klukkan 21.00.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og félagar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da í kvöld.

23.30 Dúettinn Vigga og Sjonni treður upp á Búálfinum í Breiðholti.

Leiklist

19.30 Sýningar á leiksýningunni **Ofsa** frá leikhópnum Aldrei óstelandi hefjast aftur í Kassanum í Þjóðleikhúsinu í kvöld. Miðaverð er 4.950 krónur.

Sýningar

10.00 Harpa tónlistar- og ráðstefnuhús og Sagafilm bjóða gestum að heimsækja Expo-skálann í Hörpu. Þar er sýnd 15 mínútna íslensk kvikmynd þar sem íslenskri náttúru er varpað á fjórar hliðar og loft skálans og myndar þannig tening utan um gesti. Myndin er sýnd á hálftíma fresti. Síðasta sýning er klukkan 17.30. Aðgangseyrir er 1.500 krónur.

Tónlist

22.00 Gítarleikararnir Gunnar Hilmarsson og Jóhann Guðmundsson spila á kaffihúsinu Tíu dropum á Laugavegi í kvöld.

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

Smakkaðu nýja Lífskornið (appelsínugula) sem er með tröllahöfrum og chia-fræjum. Leyfðu öðrum að smakka líka.

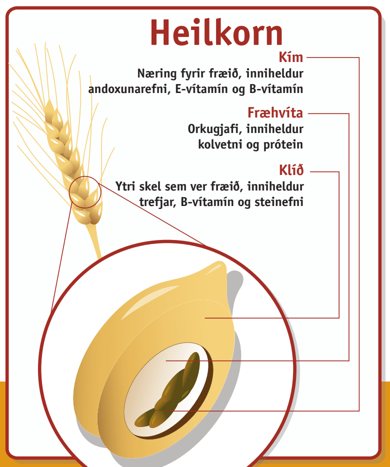
Prófaðu nýjasta Lífskornið frá Myllunni

Smakkaðu Lífskornið í appelsínugulu pokunum með tröllahöfrum og chia-fræjum

Nýja brauðið með tröllahöfrunum og chia-fræjunum fullkomnar þrennu Lífskornsins sem bakarar Myllunnar hafa þróað. Öll brauðin þrjú eru heilkornabrauð með hátt hlutfall trefja. Heilkorn inniheldur hýði, mjölva og kím sem eru rík af andoxunar- og jurtaefnum. Slík efni eru líkamanum nauðsynleg og geta stuðlað að heilnæmi. Í nýja brauðinu eru líka tröllahafrar og chia-fræ sem falla í dag í þann flokk mætvæla sem sumir kalla ofurfæðu. Spyrðu um nýja Lífskornið í næstu matvöruverslun og smakkaðu það strax í dag. Finndu þitt uppáhalds Lífskorn. Mundu að umbúð-irnar á nýja brauðinu eru appelsínugular.

Lífskornabrauðin þrjú frá Myllunni uppfylla öll skilyrði Skráargatsins sem einungis hlotnast hollustu vörunum í sínum flokki. Lífskornið inniheldur hátt hlutfall próteina, flókinna kolvetna og plöntuefna. Hollt mataræði getur dregið úr blóðsykurssveiflum og styrkt varnarkerfi líkamans. Komdu þér í form á nýju ári – láttu nýársóskina rætast og byrjaðu á mataræðinu. Taktu fyrsta skrefið með Lífskorni frá Myllunni.

Fullkomin þrenna. Ertu búin/n að prófa allar gerðir? Hver er þín uppáhalds?



Kynntu þér kosti heilkorns

Skoðaðu Lífskornið á myllan.is. Kynntu þér heilsustefnu Myllunnar. Taktu þátt í umræðunni á Facebook.

Skoðaðu myllan.is

MYLLAN
ALLTAF NÝ BAKAÐ

LÍFIÐ

UPPSKRIFT
PITSUÍDÝFA

Þessi pitsuídýfa er ofboðslega fljótgerð og alveg svakalega góð. Þetta er matur sem er ekki hægt að hætta að borða. Berið ídýfuna fram með nýbökuðu baguette. Rétturinn er passlegur fyrir 4–5.

- 115 g rjómaostur við stofuhita
- ¼ bolli sýrður rjómi
- ¼ bolli majónes
- ½ bolli rifinn mozzarella-ostur
- 1 bolli pitsusósa
- ¼ bolli rifinn parmesan
- 50 g pepperóní, skorið í smáa bita
- 2 msk. græn paprika, smátt skorin
- 2 msk. svartar ólífur, skornar í bita.

Hitið ofninn í 180°C. Blandið rjómaosti, sýrðum rjóma, majónesi, mozzarella og parmesan saman og breiðið yfir botn á eldföstu móti. Breiðið pítsusósuna yfir og dreifið mozzarella-ostinum, parmesan, pepperoni, grænu paprikunni og ólífunum yfir. Hitið í ofninum í um 20 mínútur eða þar til það sýður meðfram kantinum og osturinn er bráðnaður og kominn með fallegan lit. Berið fram með nýbökuðu baguette.

Uppskrift fengin af heimasíðunni Ljufmeti.com

HITTI PÁFANN Angelinu Jolie veittist sá heiður að hitta páfann.

Angelina Jolie hitti páfann

Leikkonan Angelina Jolie ferðaðist til Vatíkansins í vikunni þar sem hún var gestur á sérstakri sýningu á mynd hennar, Unbroken, sem byggð er á sögu hlauparans Louis Zamperini. Páfinn hafði heillast af sögu hlauparans og boðskap myndarinnar og bauð því Jolie að koma á sinn fund. Með henni voru tvær af dætrum hennar og Brad Pitt, þær Shiloh og Zahara, ásamt bróður Jolie og túlki. Fundur þeirra Jolie og páfans var mjög stuttur, en honum lauk þannig að Jolie kyssti hring páfans og færði hann henni forláta talnaband að gjöf.

BLAKE LIVELY Fannst hún vera kynþokkafyllri á háum hælum er hún var ófrísk.

Var ófrísk á háum hælum

Blake Lively fannst hún vera kynþokkafyllri þegar hún gekk á háum hælum meðan hún var ófrísk.

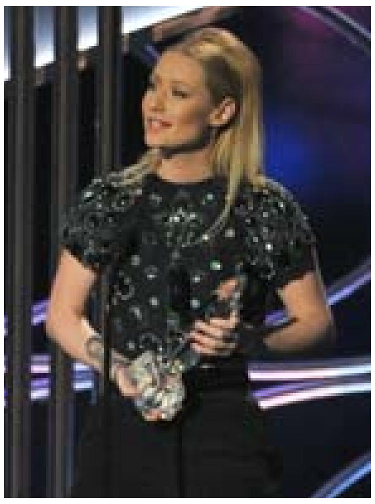
Fyrrverandi Gossip Girl-leikkonan eignaðist sitt fyrsta barn með eiginmanni sínum, Ryan Reynolds, í síðasta mánuði. Hún neitaði að ganga á flatbotna skóm á meðgöngunni. Ástæðan er sú að henni leið betur í skóm frá Christian Louboutin. „Hvað get ég sagt? Mér líður vel þegar ég er á háum hælum. Mér finnst ég kynþokkafyllri, meira aðlaðandi," sagði hún. „Þegar ég fer í Louboutin þegar ég er ófrísk finnst mér ég hafa meiri styrk á því augnabliki."

Verðlaunahátíð aðdáendanna

Verðlaunahátíðin **People's Choice Awards** var haldin hátíðleg í Noikia-leikhúsinu í Los Angeles á miðvikudagskvöld. Sigurvegari kvöldsins var sjónvarpsþátturinn **The Big Bang Theory** sem fékk verðlaun sem besti þátturinn og besti gamanþátturinn. **Maleficent** með Angelinu Jolie í aðalhlutverki var valin besta kvikmyndin og þau **Jennifer Lawrence** og **Robert Downey Jr. voru** valin bestu leikararnir.

TÖFFARI Robert Downey Jr. var valinn besti leikarinn. NORDICPHOTOS/GETTY

SANDLER SEIGUR Adam Sandler var valinn besti grínleikarinn.



BESTI HIPHOP-LISTAMAÐURINN Rapparinn Iggy Azalea fékk verðlaun sem besta hiphop-söngkonan.

Á UPPLEIÐ Leikkonan unga Chloé Grace Moretz fékk verðlaun sem besta leikkona í dramamynd.

MANNÚÐARVERÐLAUN Leikarinn Ben Affleck hlaut sérstök verðlaun fyrir starf sitt að mannúðarmálum fyrir samtökin Eastern Congo Initiative.

GLÆSILEG Modern Family-leikkonan unga Sarah Hyland stillir sér upp fyrir myndatöku.

SÆTAR Hjónin Ellen Degeneres og Portia de Rossi voru glæsilegar saman að vanda.

DR. GREY Leikkonan Ellen Pompeo sem er þekktust fyrir hlutverk sitt sem Meredith í Grey's Anatomy.

Byrjaði kornungur að búa til vísur

Kvæðamannafélagið Iðunn stendur fyrir skemmtikvöldum einu sinni í mánuði þar sem kveðnar eru rímur.

„Ég byrjaði kornungur að fást við að gera vísur. En að kveða rímur, ég man nú ekki hvernig ég byrjaði á því," segir Ragnar Ingi Aðalsteinsson, bragfræðingur og formaður Kvæðamannafélagsins Iðunnar. Kvæðamannafélagið Iðunn hefur starfað óslitið frá árinu 1929. „Það eru yfir tvö hundruð félagar og við höldum fund alltaf einu sinni í mánuði, svona skemmtikvöld," segir Ragnar Ingi en tilgangur félagsins er að æfa kveðskap og halda lífinu í vísnalögum og rímnakveðskap. „Það er víðs vegar um landið þar sem er verið að kveða. Það er fullt af eldra fólki sem kann mikið af rímnalögum og kveður eins og gert var í gamla daga," segir Ragnar sem sjálfur var farinn að kveða rímur innan við tvítugt og hefur gaman af.

200+ Yfir tvö hundruð manns eru í Kvæðamannafélaginu Iðunni.

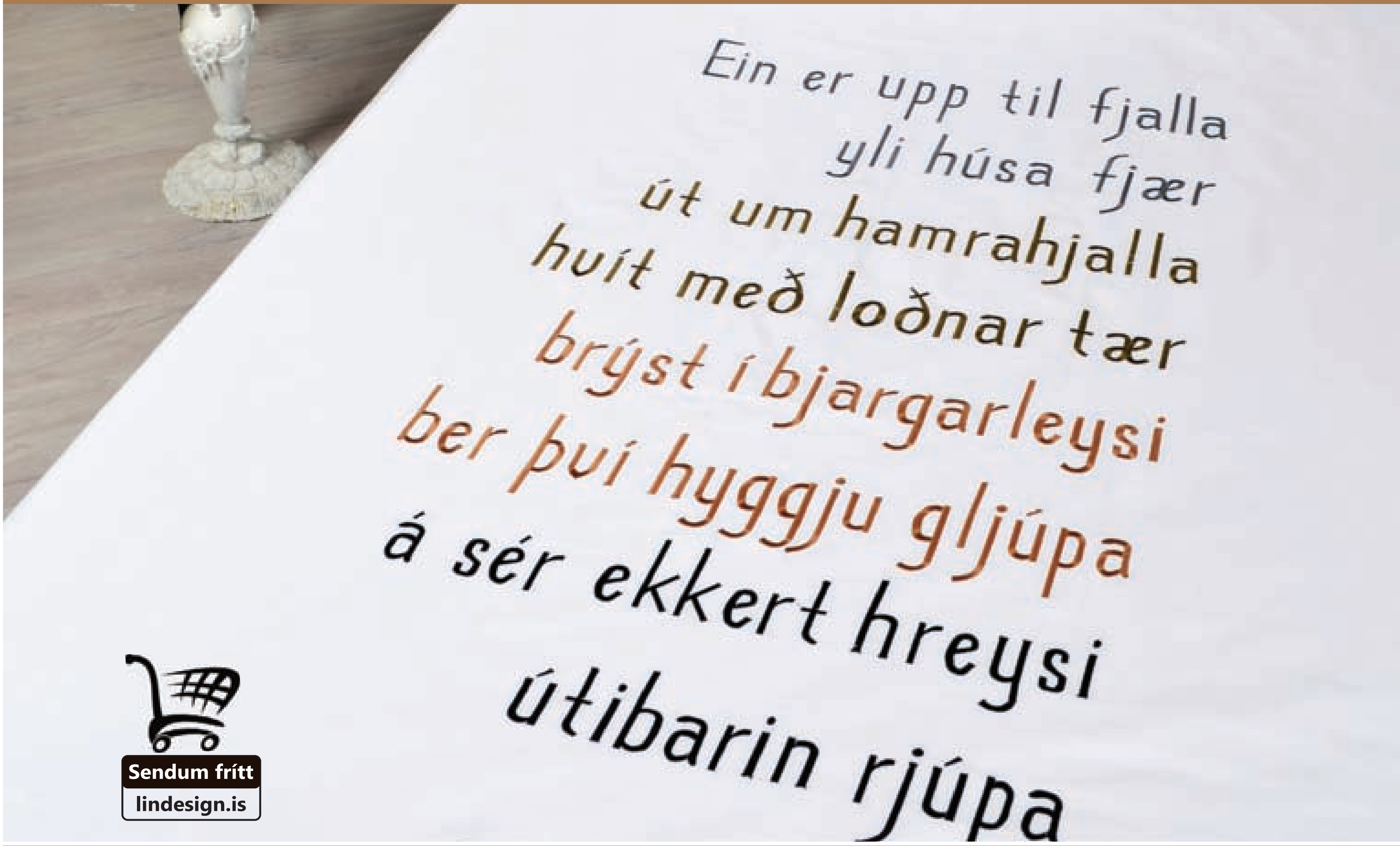
„Það er heilmikið fjör í þessu," segir Ragnar og bætir við að meðalaldurinn í félaginu sé fremur hár: „Það er nú mikið af þessu fullorðið fólk en svo er þarna ungt fólk líka. Það er svolítið af krökkum sem koma þarna og stúdera þetta með okkur. Svo er fullt af fólki sem er orðið fjörgamalt og búið að vera þarna í áratugi."

Skemmtikvöldið hefst klukkan átta í menningarmiðstöðinni Gerðubergi í kvöld, Bára Grímsdóttir mun kveða úr Króka-Refs rímum eftir Hallgrím Pétursson og er öllum frjálst að mæta. - gló

RAGNAR INGI Formaður Kvæðamannafélagsins Iðunnar sem starfað hefur frá árinu 1929. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ÚTSALA

15-60% afsláttur



Sendum frítt
lindesign.is

60% af allri jólavöru
Íslensk jólahönnun

25-60% af barnafötum
100% hágæða bómull

30% af öllum púðum
Margar stærðir & gerðir

Opnunartími

- Reykjavík 11-18
- Akureyri 10-18.30

Lín DESIGN

Lín Design Laugavegi 176 • Glerártorgi Akureyri • Sími 533 2220 • www.lindesign.is

Endurtekið efni

BAKÞANKAR
Guðmundar Kristjáns Jónssonar

Á ÍSLANDI eru ákveðnar fréttir sem birtast síendurtekið líkt og náttúrulögmál. Þetta eru fréttir á borð við að Baltasar Kormákur hafi mörg járn í eldinum og að tökur á víkingamyndinni hans séu við það að hefjast.

ÖNNUR FRÉTT sem birtist alltof oft er af fólki sem tekst á loft við Höfðatorg í Borgartúni. Í hvert skipti sem vind hreyfir í Reykjavík er varla líft við háhýsin. Ástandið er oft á tíðum líkt og á vígvelli, fólk kemst ekki að byggingunum, hvað þá heldur inn í þær og myndbönd af skelkuðum vegfarendum sem hanga í umferðarskiltum fara eins og eldur í sinu um internetið.

SVIPUÐ frétt sem er jafn áreiðanleg og endurnýtanleg og að Kári Stefánsson standi í málaferlum er af ónothæfi Landeyjahafnar. Höfnin er alltaf full af sandi og nú er víst svo komið að varla er hægt komast leiðar sinnar inn í höfnina á árabát, hvað þá á drekkhlöðnum Herjólfi. Þessi framkvæmd, sem kostaði litla fjóra milljarða á sínum tíma, er svo mikið bull að stúkan við Laugardalslaug lítur gáfulega út í samanburði.

Á DÖGUNUM rak ég augun í frétt sem mér fannst eins og ég hefði lesið alltof oft áður. Raunar þurfti ég að athuga dagsetninguna á fréttinni því ég átti erfitt með að trúa að hún væri frá árinu 2015. Fyrirsögnin var á þessa leið „Átján fermetra íbúð til sölu á tæplega þrettán milljónir“. Ég lét til leiðast og smellti á hlekkinn til að berja dýrðina augum. Það er óhætt að segja að ég hafi orðið fyrir vonbrigðum.

EITTHVAÐ segir mér að ef einhver hefur efni á kaupa sér fermetra af plastparketi á 700.000 krónur þá sé bull í gangi og enn meira bull í uppsiglingu. Persónulega kýs ég frekar síendurteknar fréttir af Baltasar en síendurteknar fréttir af bulli. Látum ekki 2015 verða hið nýja 2005.

MIÐ-ÍSLAND Félagarnir í grínhópnum vinsæla verða með glænýja brandara í Leikhúskjallaranum. MYND/ERNIR EYJÓLFSSON

Grínistar á heimavelli með glænýja brandara

Björn Bragi Arnarson og félagar í Mið-Íslandi snúa aftur í Leikhúskjallarann.

„Þetta er það skemmtilegasta sem við gerum í uppistandinu, þessar sýningar í Leikhúskjallaranum,“ segir grínistinn Björn Bragi Arnarson úr Mið-Íslandi. „Þarna erum við algjörlega á heimavelli. Við höfum gert mikið af því að skemmta hér og þar á alls konar viðburðum en í Kjallaranum erum við upp á okkar allra besta.“

Grínhópurinn vinsæli snýr aftur í Leikhúskjallarann með sína fyrstu sýningu á árinu í kvöld. Síðasta sýning Mið-Íslands í Kjallaranum sló í gegn og var sýnd yfir sjötíu sinnum í fyrravetur. Um fimmtán þúsund áhorfendur létu sjá sig.

Aðspurður segist Björn Bragi ætla að mæta með gítarinn með sér upp á svið í þetta sinn en nokkur ár eru liðin síðan hann gerði það síðast. Hann er með brakandi ferskt grín í pokahorninu, eins og félagar hans Ari Eldjárn, Dóri DNA og Jóhann Alfreð, og hlakkar mikið til að flytja það á sviði. „Ég held að við séum að endurnýja efnið okkar mun hraðar en til dæmis kollegar okkar erlendis, sem eru á stærri markaði. Við viljum bjóða upp á nýja sýningu og efnið okkar núna er alveg glænýtt,“ segir hann um nýju brandarana. „Í nóvember vorum við með tvær tilraunasýningar til að prófa nýtt efni á áhorfendum og það var svaka stemning, sem gaf góð fyrirheit um það sem koma skal.“

Grínið er margs konar og ættu allir að fá eitthvað fyrir sinn snúð. „Umfjöllunarefnið fer eftir því hvað menn eru að fást við í lífinu. Til dæmis eiga Ari og Dóri börn en við Jói ekki. Við reynum að taka fyrir íslenska samfélagið en svo erum við mikið að gera grín að okkur sjálfum.“

> **Ég held að við séum að endurnýja efnið okkar mun hraðar en til dæmis kollegar okkar erlendis, sem eru á stærri markaði.**
>
> *Björn Bragi Arnarson*

Bergur Ebbi, einn af stofnendum Mið-Íslands, er í námi í Kanada en vonir standa til að hann stígi á svið á nokkrum sýningum í vetur. Í hans stað mun skiptast á að vera með strákunum þau Anna Svava Knútsdóttir, Saga Garðarsdóttir og Þorsteinn Guðmundsson. „Við söknum auðvitað Bergs Ebba mikið. Hann skilur eftir sig stórt skarð en ég held að við hefðum ekki getað fengi betri staðgengla,“ segir Björn Bragi.

freyr@frettabladid.is

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

LIAM NEESON
LG G3
ÞETTA ENDAR HÉR
TAKEN 3

SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

TAKEN 3	KL 5.30 – 8 – 10.30	16
THE HOBBIT 3 3D 48R	KL 5 – 8 - 10	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 7	16
MOCKINGJAY – PART 1	KL 10.15	12
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 4.30	L

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

TAKEN 3	KL 5.30 – 8 – 10.30	16
UNBROKEN	KL 6 – 9	16
THE HOBBIT 3 3D	KL 6 – 9	12
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 5.30 - 8	L
MOCKINGJAY– PART 1	KL 10.15	12

FJÖLSKYLDUPAKKINN
MINNST 4 MIÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-12 ÁRA
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: e Miði

midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁSBÍÓ
AUKAKRÓNUR 5%
GLEÐILEGT NÝTT ÁR
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

TAKEN 3	8, 10:20	12
HOBBIT 3 3D	4, 7	L
HOBBIT 3 3D (48R)	6, 9	16
NIGHT AT THE MUSEUM	5	L
BIG HERO 6 2D	3:50	L
NIGHTCRAWLER	10	L

SAMBÍÓIN
FORSÝND UM HELGINA
AMERICAN SNIPER
PHILIP SEYMOUR HOFFMAN ER MAGNAÐUR Í SINNI SÍÐUSTU MYND
A MOST WANTED MAN
WASHINGTON POST
CHICAGO SUN TIMES
LOS ANGELES TIMES
TAKEN 3 ÞETTA ENDAR HÉR
HOBBIT
MYND SEM LÆTUR ENGAN ÓSNORTINN Í LEIKSTJÓRN ANGELINU JOLIE
UNBROKEN
LOVE, ROSIE
HORRIBLE BOSSES 2
BIG HERO 6
HOLLYWOOD REPORTER

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

AMERICAN SNIPER	KL. 9	
A MOST WANTED MAN	KL. 5:30 - 8	
UNBROKEN	KL. 8 - 10:50	
THE HOBBIT 3D	KL. 5 - 8 - 11	
THE HOBBIT 2D	KL. 6 - 10:20	
THE HOBBIT 2D VIP	KL. 5 - 8 - 11	
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:40 - 8 - 10:30	
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 3:20 - 5:40	L
DUMB AND DUMBER TO	KL. 3:30	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 3:20	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

AMERICAN SNIPER	KL. 10:20	
A MOST WANTED MAN	KL. 8 - 10:30	
UNBROKEN	KL. 5 - 8 - 10:50	
LOVE, ROSIE	KL. 8	
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 5:40	L
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

AMERICAN SNIPER	KL. 8	
TAKEN 3	KL. 5:30 - 8 - 10:30	
A MOST WANTED MAN	KL. 8 - 10:40	
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:30 - 8 - 10:40	
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 5:40	L
EXODUS: GODS AND KINGS 2D	KL. 10:20	

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

TAKEN 3	KL. 8 - 11	
THE HOBBIT 3D	KL. 8	
THE HOBBIT 2D	KL. 10:20	
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL. 5:50	L
BIG HERO 6 ÍSLTAL 3D	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

A MOST WANTED MAN	KL. 8	
UNBROKEN	KL. 8 - 10:50	
LOVE, ROSIE	KL. 5:40	
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 10:30	
BIG HERO 6 ÍSLTAL 3D	KL. 5:40	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

RUDDERLESS
BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20
LEVIATHAN

Rudderless 18.00, 23.00
Winter sleep 18.00
Turist 17.45
Mommy 20.00
20,000 days on earth 22.00
Paris of the north ENG SUB 22.30
Aukasýning:
Leviathan 20.00

Gamli góði
20 BITAR

Hangikjöt, eggjasalat og fínt brauð. Roastbeef, remúlaði, steiktur laukur og fínt brauð. Rækjusalat og fínt brauð.

3.680 kr.

Eðalbakki
20 BITAR

Hangikjöt, piparrótarsósa, salatmix og kornbrauð. Beikon, egg, steiktir, ferskir sveppir og fínt brauð. Kjúklingur, rautt pesto, sýrður rjómi paprika, salatmix og kornbrauð.

3.680 kr.

Lúxusbakki
20 BITAR

Reyktur lax, jöklasalat, chantillysósa, fínt brauð. Kjúklingur, egg, lauksósa og kornbrauð. Kalkúnn, beikon, tómatar, sinnepssósa og kornbrauð.

3.680 kr.

Tortilla partýbakki
30 BITAR

BBQ kjúklingur, bakaðar sætar kartöflur og spínat. Fetaostur, rauðlaukur og spínat. Heitreyktur lax, ferskt dill, spínat og lauksósa.

4.100 kr.

Tortilla veislubakki
30 BITAR

Reykt skinka, egg og jöklasalat. Tikka masala kjúklingur og jöklasalat. Kjúklingaskinka, smurostur, ofnbakaðir tómatar og salatmix.

4.100 kr.

Tortilla heilsubakki
30 BITAR

Heilhveititortilla, hummus, paprika og salatmix. Heilhveititortilla, reyktur lax, salatmix og rjómaostur. Tómattortilla, spínat, fetaostur, rauðlaukur, og lauksósa.

4.100 kr.

Pítubakki
24 BITAR

Tikka masala kjúklingur og íssalat. Reykt skinka, eggja- og íssalat.

3.680 kr.

Ávaxtabakki
10 MANNS

Vínber, melónur, ananas, appelsínur, perur og fleiri góðir ávextir allt eftir árstíðum og framboði.

2.800 kr.

Kökubakki
24 BITAR

Eplakaka, súkkulaðikaka, gulrótarkaka.

3.300 kr.

Bragðgóðir fundir og ljúffengar veislur.

Viltu bjóða upp á margréttaða óvissuferð á næsta fundi? Viltu hafa spennandi hlaðborð í veislunni? Við bjóðum upp á ferska og ljúffenga veislubakka með fjölbreyttum brauðréttum, tortillum og kökum og jafnvel ávöxtum. Það er auðvelt að velja og panta á netinu og við bjóðum ókeypis heimsendingu á höfuðborgarsvæðinu ef pantaðir eru **4** bakkar eða fleiri. Munið að panta þarf bakkana eigi síðar en **kl. 15:30** daginn fyrir afhendingu.

Pantaðu í síma 565 6000 eða á somi.is.

SÓMI

Ferskt á hverjum degi

Eyjamenn fengu þrjá heimaleiki í átta liða úrslitum bikarsins

HANDBOLTI Eyjamenn höfðu heppnina með sér þegar dregið var í átta liða úrslit Coca Cola-bikars karla og kvenna í handbolta í gær. Eyjamenn áttu þrjú lið í pottinum og þau fengu öll heimaleik. Karlalið ÍBV tekur á móti Aftureldingu (sun. 8. feb. kl. 16.00), b-lið ÍBV tekur á móti bikarmeisturum Hauka (sun. 8. feb. kl. 14.00) og kvennalið ÍBV fær ÍR í heimsókn (þri. 10. feb. kl. 18.00). Bikarmeistarar undanfarinna þriggja ára í kvennaliði Vals sátu hjá í fyrstu umferð en fyrsti leikurinn í titilvörninni er á móti Fylki á útivelli (mið. 11. feb kl. 19.30). Aðrir leikir hjá körlunum eru: Akureyri-Valur (8. feb. kl. 16.00) og Stjarnan-FH (9. feb. kl. 19.30). Aðrir leikir hjá konunum eru: Haukar-Selfoss (10. feb. kl. 19.30) og Grótta-HK (10. feb. kl. 19.30).

Vantar bara undirskrift Dagnýjar í Þýskalandi

HANDBOLTI Landsliðskonan Dagný Brynjarsdóttir er á leið í þýsku úrvalsdeildina en hún hefur komist að samkomulagi við lið þar í landi. Ferli hennar í bandaríska háskólaboltanum lauk með meistaratitli Florida State-liðsins í haust.

„Þetta er lið sem er í efstu deild en þýska deildin er ein sú allra sterkasta í heimi,“ sagði Dagný í samtali við Fréttablaðið í gær. „Samkomulagið er í höfn en undirskriftina vantar og það liðið mig um að segja ekki meira í bili.“

Dagný var á leið til Bandaríkjanna þegar Fréttablaðið sló á þráðinn til hennar í gær en hún verður viðstödd verðlaunaafhendingu fyrir tímabilið í NCAA-deildinni en hún var fyrirliði liðs Florida State. Berglind Björg Þorvaldsdóttir, sem gekk til liðs við Fylki í vikunni, lék einnig í sama skóla.

Hún er ein þriggja sem eru tilnefndar sem besti leikmaður tímabilsins en verðlaunaathöfnin fer fram í St. Louis. „Hinar tvær eru í bandaríska landsliðinu og önnur þeirra vann þessi verðlaun í fyrra. En ég vona auðvitað að allt þetta ferðalag verði ekki til einskis og að ég vinni þetta,“ segir hún í léttum dúr.

Eftir verðlaunaafhendinguna heldur hún til Þýskalands þar sem hún mun ganga formlega frá samningum við sitt nýja félag. **- esá**

MARGREYND Dagný á að baki 41 landsleik. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

VILL SANNA SIG Björn Bergmann er kominn aftur til Wolves. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Birmingham hefur áhuga

FÓTBOLTI Framtíð Björns Bergmanns Sigurðarsonar er í óvissu en hann er nú kominn aftur til enska B-deildarliðsins Wolves eftir að hafa verið í láni hjá Molde í eitt ár en hann varð Noregsmeistari með síðarnefnda liðinu í haust.

Kenny Jackett, stjóri Wolves, segir að Björn vilji sanna sig upp á nýtt hjá félaginu og sé leikfær eftir að hafa glímt við meiðsli aftan í læri síðustu vikurnar.

Gary Rowett, knattspyrnustjóri Birmingham, staðfesti við fjölmiðla ytra í gær að Björn Bergmann væri einn þeirra leikmanna sem hann væri með í sigtinu.

Wolves er í áttunda sæti deildarinnar en Birmingham því fjórtánda. Jackett hefur þó þörf fyrir sóknarmenn í sínu liði þar sem að hann hefur misst tvo lánsmenn til sinna félaga – Yannick Sagbo til Hull og Danny Graham til Sunderland. Jackett hefur því ekki útilokað að gefa Birni tækifæri í næstu leikjum. **- esá**

ÚRSLIT

DOMINO'S-DEILD KARLA

GRINDAVÍK - HAUKAR 94-80 (41-44)

Grindavík: Rodney Alexander 26/16 fráköst, Jón Axel Guðmundsson 23, Ólafur Ólafsson 16/4 fráköst, Ómar Ö. Sævarsson 11/6 fráköst, Jóhann Á. Ólafsson 8, Hilmir Kristjánsson 7, Daníel Guðmundsson 3/4 fráköst.

Haukar: Alex Francis 30/17 fráköst, Kári Jónsson 17/5 stoðsendingar/5 stolnir, Sigurður Þór Einarsson 14, Helgi Björn Einarsson 8/5 fráköst, Kristinn Marinósson 6, Emil Barja 3/7 fráköst/7 stoðsendingar, Kristján Leifur Sverrisson 2.

TINDASTÓLL - STJARNAN 91-82 (47-44)

Tindastóll: Myron Dempsey 31/11 fráköst, Darrel Lewis 18, Pétur R. Birgisson 12/4 fráköst/7 stoðsendingar, Ingvi R Ingvarsson 11/7 fráköst, Svavar A. Birgisson 7/9 fráköst, Helgi R. Viggósson 7, Helgi F. Margeirsson 3, Darrell Flake 2.

Stjarnan: Justin Shouse 26/6 fráköst/6 stoðsendingar, Dagur Kár Jónsson 16, Marvin Valdimarsson 14/5 fráköst, Jarrid Frye 13/9 fráköst, Jón Orri Kristjánsson 9/10 fráköst, Ágúst Angantýsson 2, Tómas Þórður Hilmarsson 2/4 fráköst.

NJARÐVÍK - KR 76-86 (37-38)

Njarðvík: Stefan Bonneau 35/5 fráköst/6 stolnir, Logi Gunnarsson 20/5 fráköst, Mirko Stefán Virijevic 9/8 fráköst, Maciej Stanislav Baginski 6, Hjörtur Hrafn Einarsson 4/8 fráköst.

KR: Finnur Atli Magnússon 18/7 fráköst, Michael Craion 18/13 fráköst/, Helgi Már Magnússon 16/5 fráköst, Brynjar Þór Björnsson 12, Pavel Ermolinskij 10/10 fráköst, Þórir Þorbjarnarsson 7, Björn Kristjánsson 5/5 fráköst.

visir.is

Meira um leiki gærkvöldsins

Barist um síðustu farseðlana

Landsliðsþjálfarinn Aron Kristjánsson er nokkuð bjartsýnn viku fyrir HM í Katar enda lítur út fyrir að hann komist til Katar með sitt sterkasta lið. Hópurinn verður líklega skorinn niður eftir leik kvöldsins gegn Svíum.

HANDBOLTI „Það lítur út fyrir að það verði allir heilir og það er talsvert betri tilfinning en oft áður,“ segir landsliðsþjálfarinn Aron Kristjánsson en hann er vanur því að fara með laskað lið á stórmót. Ef allt gengur upp fer hann með sitt sterkasta lið til Katar og það yrði í fyrsta skipti sem hann stýrði liðinu með sína bestu menn.

„Þetta er mjög ánægjulegt en að sama skapi mjög langt síðan við spiluðum saman sem lið og við verðum að fínpússa leik okkar og fá tímasetningarnar í gang. Við erum að reyna að þróa okkur og athuga hvernig við getum nýtt okkar styrkleika sem best.“

Passað upp á Aron

Guðjón Valur Sigurðsson þurfti að yfirgefa landsliðið um tíma vegna persónulegra aðstæðna en vonast er til þess að hann komi aftur til móts við liðið um helgina. Staða Arons Pálmarssonar er svo aftur á móti spurningarmerki eftir að hann varð fyrir fólskulegri árás í miðbæ Reykjavíkur milli jóla og nýárs. Hann fékk skurð fyrir ofan augað og er með brákað kinnbein.

„Við höfum verið að passa upp á hann en Aron tekur stærra skref með okkur með hverri æfingu. Við munum væntanlega nota hann eitthvað um helgina. Ef allt gengur að óskum þá munum við nota hann í einum eða tveimur leikjum. Það eru lítil ummerki á kinnbeini sem er gott en skurðurinn fyrir ofan augað þarf að gróa betur,“ segir Aron.

Hvílir menn í kvöld

Strákarnir okkar héldu utan í gær og í kvöld mæta þeir Svíum. Danir bíða á morgun og svo Slóvenar á sunnudag. Á þriðjudag heldur liðið svo til Katar frá Danmörku.

Aron mun halda að sér höndum í leiknum gegn Svíum í kvöld enda mætir Ísland liði Svía í fyrsta leik sínum á HM þann 16. janúar.

„Ég hugsa að ég hvíli svona fjóra menn sem verða í lykilhlutverki í Katar í leiknum gegn Svíum. Ég mun nýta 20 manna leikmannahópinn í kvöld til þess að gera alla klára og dreifa álaginu. Það eykur vonandi breiddina og hjálpar okkur að mæta öflugri til leiks á HM,“ segir landsliðsþjálfarinn en leikurinn í kvöld verður síðasta tækifæri einhverra leikmanna til að sanna sig því síðan verður hópurinn skorinn niður í sautján menn.

„Ég er að horfa til þess að taka sautján menn með til Katar og við ákveðum þann hóp eftir Svíaleikinn. Svo getur alltaf eitthvað komið upp en við bregðumst þá við því.“

Þó svo Ísland verði vonandi með sitt sterkasta lið á HM þá er liðið í ótrúlegu erfiðum riðli þar sem Ísland komst inn bakdyramegin á mótið. Riðillinn sem spilað verður á móti í 16-liða úrslitum er líka svakalega sterkur þannig að verkefnið verður mjög krefjandi.

„Hjá okkur snýst þetta mikið um að einbeita okkur að okkur sjálfum. Ég held við séum á ágætri leið og nú verðum við að nýta þetta mót um helgina vel svo við mætum sem best undirbúnir í stóra slaginn.“

Framtíðarvörn landsliðsins

Þjálfarinn hefur verið að þróa nýja framliggjandi vörn. Hún gekk ekki sem skyldi gegn Þjóðverjum en verður þó ekki lögð til hliðar.

„6/0-vörnin okkar er og hefur verið okkar aðalvörn. Það verður engin breyting á því. Þessi nýja vörn líkist að mörgu leyti 6/0-vörninni. Við höfum oft lent í vandræðum gegn vissum liðum og þessi nýja vörn er ekki bara hugsuð fyrir HM heldur sem framtíðarverkefni. Við sjáum til hversu öflug hún verður eftir helgina til að geta metið hversu mikið við beitum henni í Katar. Í þessum varnarleik snýst allt um að vinna rétt. Það gekk vel á æfingum en skilaði sér ekki gegn Þýskalandi. Þetta er góð vörn að skipta í þegar hin vörnin gengur engan veginn.“ **henry@frettabladid.is**

> **Ég held að við séum á ágætri leið og nú verðum við að nýta þetta mót um helgina vel.**
>
> *Aron Kristjánsson, landsliðsþjálfari Íslands.*

MESSAÐ Aron fer hér yfir hlutina með lærisveinum sínum í Laugardalshöll. Þeir munu líklega berjast hart um síðustu farseðlana til Doha í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Er vanur því að spila þrátt fyrir eymsli í hné

Arnór Atlason var haltrandi í síðari leiknum gegn Þýskalandi en hefur ekki áhyggjur af vinstra hnénu.

HANDBOLTI Arnór Atlason hefur ekki áhyggjur þrátt fyrir að hafa verið með eymsli í vinstra hnénu í síðari æfingaleiknum gegn Þýskalandi sem fór fram á mánudagskvöldið. Hann segist vera ýmsu vanur.

„Þetta er gamalt hné,“ sagði hann í léttum dúr við Fréttablaðið eftir æfingu landsliðsins í Laugardalshöllinni. „Það þarf smá meðhöndlun af og til. Ég hef farið í þrjár aðgerðir á þessu hné – síðast fyrir fimm árum. Ég kannast alveg við þessa verki og þetta var ekkert bráðatilfelli,“ segir hann og segist vanur því að spila þrátt fyrir að finna fyrir verkjum af og til. „Þetta krefst þess að ég þarf aðeins að stýra mér en það er ekkert nýtt.“

Eins og Arnór þekkir vel sjálfur er það algengt að handboltamenn detti úr leik skömmu fyrir stórmót en í vikunni bárust þau tíðindi að Morten Olsen, liðsfélagi hans hjá St. Raphael í Frakklandi, yrði ekki með eftir að hafa nefbrotnað á æfingu með danska landsliðinu.

„Það eru afar leiðinleg tíðindi enda góður vinur minn. Þetta átti að vera mótið þar sem hann fengi loksins tækifæri með landsliðinu. En það eru aldrei allir með á stórmótum,“ segir Arnór, en þrátt fyrir allt er meiðslastaða íslenska liðsins góð. Engin alvarleg meiðsli eru ef áverkar Arons Pálmarssonar eru frátaldir. „Við erum mjög kátir með okkar hóp og hvernig undirbúningurinn hefur gengið hingað til.“

Arnór spilaði bæði sem skytta og leikstjórnandi með Íslandi gegn Þýskalandi og hann segist ánægður með það hlutverk. „Þannig hef ég spilað næstum allan minn feril. Ég hef fengið þau skilaboð að vera reiðubúinn að spila í báðum stöðum og mér líst vel á það, enda mun ég leggja mig allan fram á allan þann hátt sem þjálfarinn óskar eftir.“

Hann segir frábæra stemningu í hópnum fyrir HM í Katar. „Við erum nánast með sama kjarnann í hópnum og hefur verið síðan á Ólympíuleikunum í Peking 2008. Við njótum þess að æfa og spila saman og erum allir með augun á sama markmiðinu,“ segir skyttan öfluga að lokum. **- esá**

EINBEITTUR Arnór er hér með Tandra Má Konráðssyni á æfingu íslenska landsliðsins í vikunni. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

BEINAR ÚTSENDINGAR Í JANÚAR

PGA Tour	
Hyundai Tournament of Champions	9.–12. jan.
Sony Open in Hawaii	15.–18. jan.
Humana Challenge	22.–25. jan.
Waste Management Phoenix	29. jan.–1. feb.

European Tour	
Abu Dhabi HSBC Championship	15.–18. jan.
Commercial Bank Qatar Masters	21.–24. jan.
Dubai Desert Classic	29. jan.–1. feb.

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 22.00
The Hunger Games: Catching Fire

Myndin hefst eftir að Katniss Everdeen snýr heim eftir að hafa unnið 74. árlegu Hungurleikana, ásamt félaga sínum, Peeta Mellark. Sigur þýðir að þau verða núna að fara í sigurferð um landsvæðin og skilja vini sína og fjölskyldur eftir heima. Í ferðinni skynjar Katniss að uppreisn er í aðsigi.

Simpson-fjölskyldan
STÖÐ 2 KL. 19.20 Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta syrpa þessa langlífasta gamanþáttar í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátækjasamari.

Modern Family
GULLSTÖÐIN KL. 19.25 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.

Life of Pi
BÍÓSTÖÐIN KL. 19.55 Einstök mynd sem tilnefnd var til 11 Óskarsverðlauna. Hún fjallar um ungan mann sem kemst lífs af eftir að skipið sem hann er á sekkur. Hann myndar óvænt samband við tígrisdýr sem einnig lifir slysið af.

Bylgjan kl. 19.00
Partývaktin með Ásgeiri Páli

Ásgeir Páll verður með stanslaust stuð í allt kvöld.

SPORT 2

Enski boltinn um helgina

Sunderland – Liverpool
Swansea – West Ham
Everton – Man. City
Chelsea – Newcastle
Arsenal – Stoke
Man. Utd – Southampton

Fáðu þér áskrift! 365.IS

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Wonder Years
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 White Collar
11.25 Heimsókn
11.45 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 Anger Management
14.45 The Choice
15.35 Ærlslagangur Kalla kanínu og félaga
16.00 Hulk vs. Thor
16.45 How I Met Your Mother
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
Ítarlegt veðurfréttayfirlit.
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag.
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan
19.40 Furðufuglar
21.10 NCIS. New Orleans Spennuþættir sem gerast í New Orleans og fjalla um starfsmenn systurdeildarinnar í höfuðborginni Washington sem einnig hafa það sérsvið að rannsaka alvarlega glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.
21.55 Louie
22.20 Seal Team Six. The Raid on Osa
23.55 The Cabin in the Woods
01.30 The Darkest Hour
03.00 Anger Management
04.45 How I Met Your Mother
05.05 Simpson-fjölskyldan
05.30 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

14.00 World's Strongest Man 2014
14.30 Arsenal - Hull
16.10 AFC Wimbledon - Liverpool
17.50 Ensku bikarmörkin 2015
18.20 Valencia - Real Madrid
20.00 La Liga Report
20.30 Yeovil - Man. Utd.
22.10 UFC 182. Jones vs. Cormier
01.05 UFC Unleashed 2014

SPORT 2 *enski boltinn*

12.40 Liverpool - Leicester
14.25 Premier League World 2014
14.55 Man. City - Sunderland
16.40 Stoke - Man. Utd.
18.20 Southampton - Chelsea
20.00 Match Pack
20.30 Enska úrvalsdeildin - upphitun
21.00 Messan
21.40 Liverpool - Swansea
23.20 Messan
00.00 Derby - Leeds

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

19.00 Raising Hope
19.20 The Carrie Diaries
20.05 Community 3
20.30 American Idol
21.55 True Blood
22.50 Longmire
23.35 Raising Hope
23.55 The Carrie Diaries
00.40 Community 3
01.00 American Idol
02.25 True Blood
03.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** UKI **08.50** Elías **09.00** Brunabílarnir **09.22** Latibær **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Ben 10**10.25** Lína Langsokkur **10.47** Tommi og Jenni **10.53** Tom and Jerry **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** UKI **12.50** Elías **13.00** Brunabílarnir **13.22** Latibær **13.44** Ævintýraferðin **14.00** Ben **10.14**.25 Lína Langsokkur **14.47** Tommi og Jenni **14.53** Tom and Jerry **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** UKI **16.50** Elías **17.00** Brunabílarnir **17.22** Latibær**17.44** Ævintýraferðin **18.00** Ben 10**18.25** Lína Langsokkur **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Tom and Jerry **19.00** Franklín **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.10 Strákarnir
18.35 Friends
19.00 2 Broke Girls
19.25 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Pressa
21.00 The Americans
21.45 Prime Suspect
23.30 It's Always Sunny In Philadelphia
23.55 Derek
00.20 Fringe
01.00 Pressa
01.45 The Americans
02.35 Prime Suspect
04.20 It's Always Sunny In Philadelphia

BÍÓSTÖÐIN

10.40 Another Happy Day
12.40 13 Going On 30
14.15 Life Of Pi
16.20 Another Happy Day
18.20 13 Going On 30
19.55 Life Of Pi
22.00 The Hunger Games. Catching Fire
00.25 Admission
02.10 Love Ranch
04.05 Green Street Hooligans 2
05.40 The Hunger Games. Catching Fire

RÚV

15.40 Ástareldur
16.30 Ástareldur
17.20 Litli prinsinn
17.42 Vinabær Danna tígurs
17.55 Sanjay og Craig
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Ferðastiklur
19.00 Fréttir og veður
19.20 Landsleikur í handbolta karla Bein útsending frá vináttulandsleik Svíþjóðar og Íslands sem fram fer í Kristianstad í Svíþjóð.
21.15 Gullauga Pierce Brosnan í hlutverki James Bond. Rússnesk rannsóknarstofa er lögð í rúst og Bond hefur uppi á eina eftirlifandi starfsmanninum til að reyna að koma í veg fyrir að kjarnorkuvopn komist í rangar hendur.
23.25 Beck - Grafinn lifandi
00.55 Sóttkví Bandarískur sálfræðitryllir um fréttakonu sem fær það hlutverk að fylgja slökkviliðsmönnum eftir á vakt. Hún fylgir þeim í útkall sem á svipstundu breytir lífi hennar í martröð þegar hún festist inni í byggingu þar sem íbúarnir hafa sýkst af lífshættulegri veiru.
02.20 Útvarpsfréttir í 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
15.05 Cheers
15.30 Family Guy
15.50 King & Maxwell
16.30 Beauty and the Beast
17.10 Agents of S.H.I.E.L.D. Hörkuspennandi þættir úr smiðju teiknimyndarisans Marvel. Bandaríska ríkisstjórnin bregður á það ráð að láta setja saman sveit óárennilegra ofurhetja til að bregðast við yfirnáttúrulegum ógnum á jörðinni.
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk Skemmtilegir og líflegir spjallþættir þar sem fimm konur skiptast á um að taka á móti góðum gestum í persónulegt kaffispjall.
19.50 Generation Cryo
20.35 Pirates of the Caribbean: The Curse of the Black Pearl Petta er fyrsta myndin um sjóræningjann sérvitra, Jack Sparrow, og ævintýri hans.
23.00 The Tonight Show
23.50 Betrayal
00.40 Ironside
01.25 The Tonight Show
02.15 The Tonight Show
03.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

09.35 Golfing World 2014
10.25 Inside The PGA Tour 2015
10.50 LPGA Tour 2014
16.50 LPGA Tour 2014
20.15 Golfing World 2014
21.05 Inside The PGA Tour 2015
21.30 LPGA Tour 2014
23.05 Inside The PGA Tour 2015
23.30 PGA Tour 2015

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

RÝMINGARSALA

Tanni hættir eftir rúmlega 20 ára starf.
Útsölunni lýkur sunnudag 12.1.
Allt á að seljast. Lækkuð verð á sumu.

Bolir
Margir litir og stærðir
Verð frá: **500,-**

Háskólapeysur
Margir litir og stærðir
Verð frá: **1.500,-**

Hettupeysur
Margir litir og stærðir
Verð frá: **2.000,-**

Jakkar
Margir litir og stærðir
Verð frá: **2.500,-**

Polobolir
Margir litir og stærðir
Verð frá: **1.000,-**

Síðermabolir
Margir litir og stærðir
Verð frá: **1.500,-**

Skyrtur
Herra, dömu, stutterma
og síðerma
Verð frá: **2.000,-**

Húfur
Margir litir og stærðir
Verð frá: **500,-**

Fiskimálband
Verð frá: **500,-**

Handklæði með ísaumaðri mynd
Verð frá: **1.500,-**

Töskur
Verð frá: **500,-**

Gjafavara
Verð frá: **300,-**

Höfðabakki 9

Opið: Virka daga frá kl. 9:00 - 18:00
Laugard. frá kl. 11:00 - 17:00
Sunnud. (Útsölulok) frá kl. 11:00 - 17:00

Tanni

russell
Beechfield ORIGINAL HEADWEAR

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Klárlega Out of Touch með Hall & Oates.“

Óli Hjörtur Ólafsson athafnamaður

Teiknar gæludýr af mikilli ástríðu

Sesselja Anna Óskarsdóttir sérhæfir sig í að teikna dýr enda mikill dýravinur.

„Mér finnst bara ekki jafn skemmtilegt að teikna mannfólk og dýr,“ segir hin tvítuga Sesselja Anna Óskarsdóttir.

Hún sérhæfir sig í að teikna dýr enda mikill dýravinur sjálf. „Ég á mjög mörg dýr og hef alltaf átt, við eigum til dæmis nokkra hesta og nokkra hunda núna. Við höfum einnig átt ketti og fleiri dýr,“ bætir Sesselja við. Hún býr þó ekki á einhverjum bóndabæ úti á landi heldur á Kjalarnesinu.

Sesselja Anna hefur alltaf haft mikinn áhuga á teikningum og byrjaði að teikna strax á grunnskólaaldri. „Ég byrjaði strax í fyrsta bekk að teikna og hef haldið utan um teikningarnar mínar síðan þá.“

Hún teiknar ekki eingöngu eigin dýr, því hún tekur að sér að teikna dýr annarra. „Ég hef teiknað dýr sem ég hef átt og svo er ég að teikna dýr fyrir fólk sem hefur samband við mig. Ef fólk er ekki að panta þá er ég bara að teikna hin ýmsu dýr.“

Hún notar helst kolblýanta og svartan trélit í sín verk og getur gleymt sér við teikningarnar. „Ef ég nenni að sitja allan daginn að teikna þá næ ég að klára eina mynd á dag en maður þarf líka að taka sér pásur inn á milli,“ bætir Sesselja Anna við, sem sýnir myndirnar sínar á Facebook. **- glp**

➜ Sesselja notar helst kolblýanta og svartan trélit í verkin sín

HÆFILEIKARÍK Sesselja Anna er hér að teikna kisuna, Bollu sem var eitt sinn í eigu íslensks tónlistarmanns. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

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.-

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

Servida BESTA · FRONTERA · Globus · LINDSAY · Kjötsmiðjan · SD · PERLU KAUP · Lambhagi · ÍSFUGL · Humarsalan · GuðjónÓ · Icepack · Garri · Danavan · Ekran · SJÓFISKUR · Kaffitár · BAKKUS · FASTUS · Gull · SÓLARFILMA

FRÍÐUR HÓPUR Flytjendurnir hittust á blaðamannafundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Frægir popparar nýliðar í Eurovision

Á meðal helstu flytjenda í undankeppni Eurovision þetta árið hafa átta af tólf ekki tekið þátt áður. Alls bárust 258 lög í keppnina og hefur lögunum verið fjölgað.

Á meðal helstu flytjenda í undankeppni Eurovision hafa átta af tólf ekki tekið þátt áður. Þá eru söngkonur Hinemoa, þær Ásta Björg Björgvinsdóttir og Rakel Pálsdóttir, einnig hálfgerðir nýliðar þar sem þær tóku þátt í fyrsta sinn í fyrra.

Tólf lög komust inn í ár en aðeins tíu komust inn í fyrra.

Nöfn þeirra höfunda og flytjenda sem keppa til sigurs í undankeppni Eurovision voru kynnt í gær. Fjöldi nýliða tekur þátt og þá er umfang keppninnar stærra.

Alls bárust 258 lög í keppnina og yngsti höfundurinn er aðeins 16 ára.

Kynnar keppninnar í ár eru þær Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir, Guðrún Dís Emilsdóttir og Salka Sól Eyfeld.

Tvær undankeppnir fara fram í beinni útsendingu frá Háskólabíói, laugardagana 31. janúar og 7. febrúar, þar sem sex lög keppa hvort kvöld. Úrslitin fara fram laugardaginn 14. febrúar, einnig í beinni útsendingu frá Háskólabíói. Vinningslagið verður framlag Íslands í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva sem haldin verður í Vín í Austurríki dagana 19., 21. og 23. maí.

gunnarleo@frettabladid.is

➜ Aðrir flytjendur í ár eru Regína Ósk, Stefanía Svavarsdóttir, Sunday, Cadem, Hinemoa, Elín Sif Halldórsdóttir, María Ólafsdóttir og Erna Hrönn Ólafsdóttir.

Fjórir frægir nýliðar í Eurovision 2015

➜ Þátttaka aldrei hvarflað að mér

BJÖRN JÖRUNDUR „Við félagarnir hittumst einn laugardaginn og okkur leiddist þannig að við sömdum lag með Eurovision í huga. Þetta gekk svo vel að við kláruðum lagið á einum degi og ákváðum að senda það inn.

Það hefur annars aldrei hvarflað að mér að taka þátt í þessari keppni, ég hef aldrei fylgst með henni og ætlaði því aldrei að taka þátt. Ég er óspjallaður sveinn í þessum efnum.“

Björn Jörundur Friðbjörnsson tekur þátt í fyrsta sinn í ár, þrátt fyrir að hafa verið í tónlist í tæp þrjátíu ár.

➜ Hlakkar til að heyra hin lögin

FRIÐRIK DÓR JÓNSSON „Þetta er spennandi, það er fullt af flottum höfundum og flytjendum þarna og ég hlakka til að sjá og heyra hin lögin,“ segir Friðrik Dór.

Hann segir að hann og félagar hans í StopWaitGo hafi farið alla leið í Euro-pakkanum svokallaða. „Ég myndi segja að þetta væri mjög góð Eurovision-ballaða, við förum bara alla leið í Euro-pakkanum.

Ég hafði alveg trú á þessu lagi, við höfum unnið mikið saman og erum þarna að prófa eitthvað nýtt, þetta er öðru vísi.“

➜ Óttast helst Frikka Dór og augun

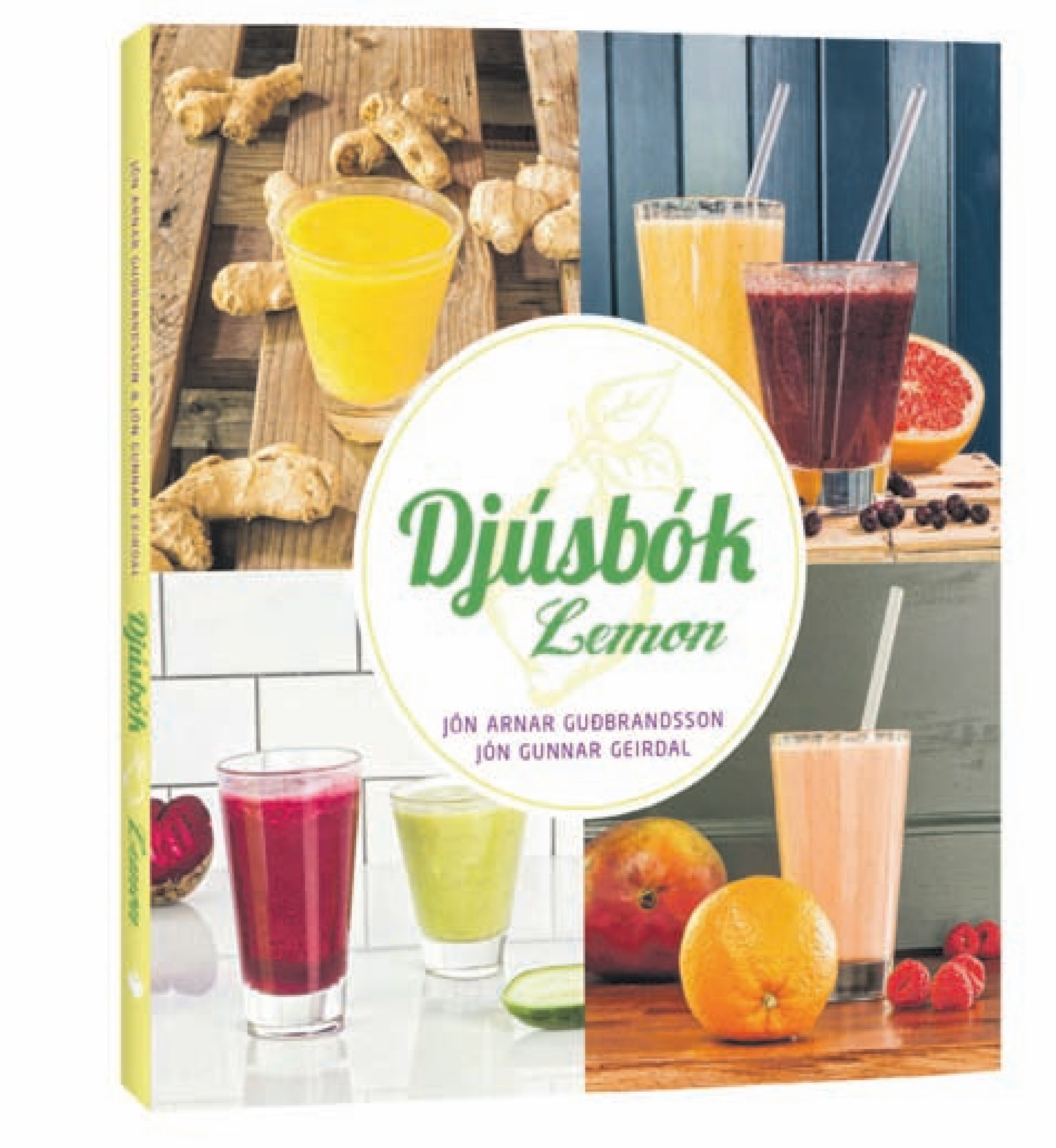
HAUKUR HEIÐAR HAUKSSON „Það er góður fílingur yfir þessu, þetta er í fyrsta sinn sem ég tek þátt. Þegar Kalli hringdi í mig og spurði hvort ég vildi syngja lagið, sagðist ég eiginlega ekki geta það út af öðrum verkefnum, en svo fannst mér lagið bara svo skemmtilegt að ég sló til.“

Hann er ekki ákveðinn í hverju hann ætlar að klæðast en ætlar þó ekki að vera í læknaslopp eins og dagsdaglega. Af þessum þekktu nöfnum sem taka þátt, er einhver sem þú hræðist sérstaklega? „Ég hef alltaf óttast Friðrik Dór, þessi fallegu brúnu augu geta brætt alla, konur og karla.“

➜ Vill fá pils Einars Ágústs lánað

BJARNI LÁRUS HALL „Ég sendi inn lag, gamalt lag sem við Axel Flex Árnason byrjuðum á árið 2009 og kláruðum fyrir svona þremur eða fjórum mánuðum. Ég er ekki mikill aðdáandi en horfði alltaf á þetta, ég er meira fyrir stemninguna sem myndast í kringum þetta. “ Bjarni er ekki mikið byrjaður að spá í hvaða fötum hann ætlar að klæðast í keppninni en vill þó athuga möguleika á því að fá eina þekktustu flík Íslandssögunnar lánaða. „Ég væri til í að fá lánað pilsið sem Einar Ágúst var í á sínum tíma, mér fannst það alltaf mjög flott.“

FERSK Í JANÚAR?



HVERT ER ÁRAMÓTAHEITIÐ?

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Odee með veggspjald

Þann 6. febrúar næstkomandi sýnir Íslenski dansflokkurinn TAUGAR á Nýja sviði Borgarleikhússins. Að þessu sinni hefur flokkurinn fengið listamanninn Odee til liðs við sig við gerð veggspjalds sýningarinnar. Með samstarfinu vill dansflokkurinn halda áfram að tvinna saman myndlist og danslist á nýjan hátt og þar með efla tengsl þessara tveggja listgreina enn meira. Odee, eða **Oddur Eysteinn Friðriksson,** gerir verk í klippimyndastíl og vinnur verkin sín í ál. Verkið hans, sem prýðir veggspjald TAUGA, ber heitið Skugga-Baldur og hægt verður að njóta þess víða um borgina á komandi vikum. **- fb**

Með barnamat til Balí

Rithöfundurinn **Þorbjörg Marinósdóttir,** betur þekkt sem Tobba Marinós, er á leið í ferðalag til Balí. Með henni í för verður kærasti hennar, Baggalúturinn Karl Sigurðsson, og dóttir þeirra Regína. Birti Tobba mynd á Facebook-síðu sinni af ókjörum af lífrænum barnamat sem hún hyggst taka með sér til Balí sem nesti fyrir dótturina og fullyrðir í gríni, í athugasemd við myndina, að það séu engar matvöruverslanir á áfangastað. **- asi**

Mest lesið Vísir

1 Óli Geir afbókaður á Samvest: „Í nánast hverjum mánuði er mér neitað um að koma fram“

2 Halldór 08.01.15

3 Sverrir óttast ekki umræðu í tengslum við íslam

4 Hryðjuverkin í París: Bræðurnir rændu bensínstöð í Norður-Frakklandi

5 Aron: Var reiður en veit að þjóðin styður mig

6 Lögreglumaður lést eftir skotárás suður af París